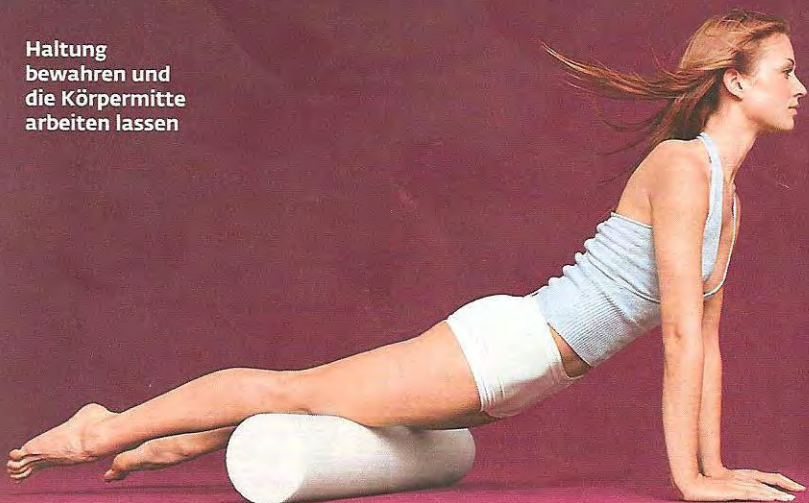


Haltung
bewahren und
die Körpermitte
arbeiten lassen



Mix it, Baby!

Wir wollen alles: Muskeln formen, Fett verbrennen, beweglich bleiben. Klappt! Testen Sie unsere **Cover-DVD** mit Pilates- und Fatburner-Kurzversion. Hier der Check-up für beide Workouts

CARDIO PILATES

WORUM GEHT'S? Das Workout mixt dynamisches Ausdauertraining mit Pilates-Moves im Stand und auf der Matte. Die Übungen gehen fließend ineinander über, werden bewusst aus dem Körperzentrum (Bauch), dem „Powerhouse“, gesteuert.

WAS BRINGT'S? Straffe Kurven, eine schöne Haltung und geschmeidige Muskeln. Außerdem profitiert das Herz-Kreislauf-System. Und: Bei vielen Übungen sind Koordination und Balance gefragt.

DAS BESONDERE? Durch die Kombi der Bewegungsabläufe wirken verschiedene Reize auf die Muskeln, die dadurch vielseitiger und intensiver gefordert werden.

GUT ZU WISSEN? Fürs richtige Feeling: im eng anliegenden Fitness-Outfit und – unbedingt – barfuß trainieren!

WARUM ES ZU MIR PASST? Ganzheitliches Training sorgt für ein besseres Körpergefühl und eine tolle Ausstrahlung.

FATBURNER INTENSIV

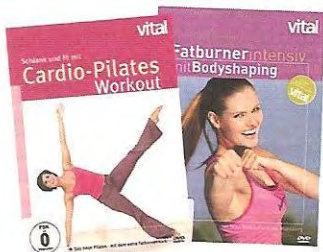
WORUM GEHT'S? Um eine Mischung aus spritzigem Cardio-Training, das Stoffwechsel und Fettverbrennung anheizt, und effektiven Kraftübungen, die die Muskulatur und den Körper stärken. Ein Stretching-Part rundet das Workout ab.

WAS BRINGT'S? Modelliert den Body, vor allem an Bauch, Beinen und Po. Fettpölschen schmelzen weg, in vier Wochen bleiben bis zu fünf Kilo auf der Strecke.

DAS BESONDERE? Ganze Muskelketten werden nicht nur an der Oberfläche, sondern bis in die tieferen Schichten aufgebaut – das steigert den Fatburner-Effekt.

GUT ZU WISSEN? Rutschfeste Unterlage und einen Liter Wasser bereitstellen. Bitte ebenfalls beachten: Spezialschuhe fürs Cardio-Training tragen, keine Sneakers.

WARUM ES ZU MIR PASST? Weil wir uns beim Sport gerne auspowern und uns alle einen durchtrainierten Body wünschen.

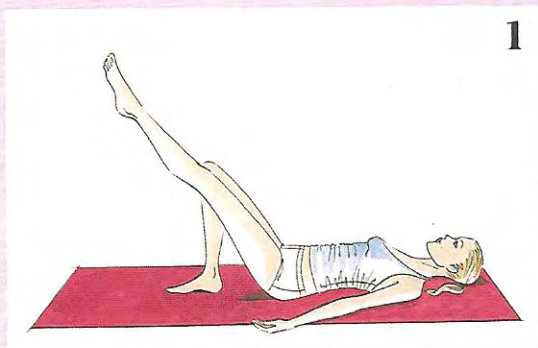


DANKE-AKTION

Die DVD-Vollversionen „Cardio Pilates“ und „Fatburner Intensiv“ sind im Handel sowie unter www.fitnessraum.de erhältlich. Wir schenken Ihnen beide Fitness-Varianten, wenn Sie die PETRA für sechs Monate abonnieren (Details auf S. 106).

Get in shape

Flacher Bauch gewünscht? Christiane Wolff, die u. a. spezielle Fitness-Programme für DVDs entwickelt und präsentiert, weiß Rat. Die Top-Übung der Yoga- und Pilates-Expertin: **Bicycle in air**



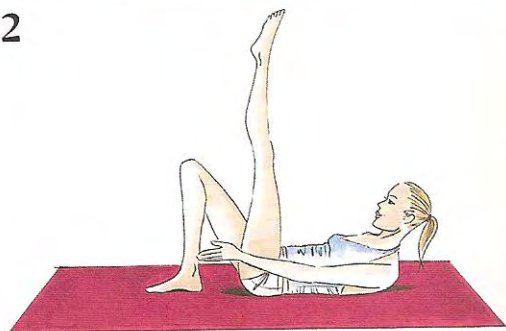
1

START-POSITION

Rückenlage. Beine aufstellen. Linkes Bein nach oben strecken, in der Luft Fahrrad fahren. Wichtig: einatmend das Bein zum Körper führen, ausatmend strecken und den Bauch dabei nach innen ziehen. Danach mit dem rechten Bein.

CURL-UP
Einatmen. Beim Ausatmen Kopf und Schultern hochrollen, Arme anheben. Bauch nach innen ziehen und das rechte Bein sechs Atemzüge lang in der Luft bewegen. Oberkörper absenken. Übung mit links ausführen.

2



3

BICYCLE

Oberkörper anheben und nun mit beiden Beinen in der Luft radeln. Dabei Gesicht, Hals und Nacken entspannen! Und immer darauf achten, dass die Bewegungen aus dem Körperzentrum heraus geführt werden.

