

# FIT WIE DIE „POPSTARS“

Im Workshop und im Bandhaus hat Fitness-Coach Arno (34) die „Popstars“-Kandidatinnen fit gemacht! Hier gibt's Arnos Trainingsprogramm zum Nachmachen! Viel Spaß!

**MUSKELPAKET** Arno (34) ist Diplom-Sportwissenschaftler und arbeitet als Personal Trainer in München. Willst Du ihn buchen? Klick auf [www.iq-life.de](http://www.iq-life.de)!

## TIPPS VOM PROFI

- 1. Kraftausdauer** Bei den Übungen wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Wer die Intensität steigern will, nimmt Gewichte oder Wasserflaschen als Hantelersatz. Anfänger: 15 bis 20 Wiederholungen, 3x hintereinander mit kurzen Pausen. Wer schon Muckis hat, steigert das Gewicht, reduziert die Wiederholungen – 8 bis 12 mal.
- 2. Stretching** Das sogenannte Flexibilitätstraining sorgt für eine bessere Regeneration der Muskulatur, die Verletzungsanfälligkeit wird reduziert. Die wichtigste Regel: Das Dehnen darf niemals weh tun!
- 3. Ausdauer** Wer zusätzlich seine Kondition auf Vordermann bringen will, macht erst die Kraftausdauer-Übungen, danach das Ausdauer-Training und am Schluss die Stretching-Übungen. Der ideale Trainingsplan: 2 bis 3 Einheiten die Woche, jeweils mit einem Tag Pause. Durch die abgebildeten Übungen haben die „Popstars“ ihre Ganzkörper-Athletik trainiert und sind jetzt alle superfit für die Bühne!
- 4. Ernährung** Haltet Euch fern von Diäten! Wichtig ist eine gesunde Basisernährung. Am besten wird der Verzehr von Kohlenhydraten auf den Tag verteilt, ab spätem Nachmittag sind sie tabu, weil sie vom Körper nicht mehr verbraucht werden. Ausreichend Obst und Gemüse sorgen für die ideale Vitaminzufuhr. Absolutes Muss bei einer gesunden Ernährung: über den Tag verteilt 2 bis 3 Liter Wasser trinken!

## KRAFTAUSDAUER

## STRETCHING



**Gerade Crunches** Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Fersen auf dem Boden lassen. Kopf leicht anheben, so dass die Schultern weg vom Boden sind. Übung: Den Oberkörper weiter anheben, bis die Lendenwirbelsäule gerade noch den Boden berührt. In der Endposition 2 Sekunden halten, 20 Wiederholungen, insgesamt 3 Sätze. Trainiert wird: Die Bauchmuskulatur – für einen straffen Bauch!



**Kreuzheben** Ausgangsposition: Die Beine hüftbreit aufstellen, Knie etwas anwinkeln, Becken leicht kippen. Übung: Weiter in die Knie gehen – der Rücken ist gerade und im Vergleich zu den Beinen auf 90° gekippt. 3 Sätze à 20x. Trainiert wird: Der große Rückenstrecker, der Gegenspieler zur Bauchmuskulatur!



**Liegestützen** Ausgangsposition: Knie aufstützen, Füße überkreuzen, Arme etwas mehr als schulterbreit aufstellen. Übung: In der Bewegung nach unten gehen bis zur Nasenspitze, die Ellenbogen nach außen. 3 Sätze à 20x. Trainiert wird: Vordere Schulter, Brust, Armrückseite!



**Dips** Ausgangsposition: Mit dem Rücken zur Lehne auf einen Stuhl stützen, Beine nach vorne strecken, Knie leicht beugen. Übung: Mit dem Po nach unten gehen, Ellenbogen nach außen. 3 Sätze à 20x. Trainiert wird: Schulter und Armrückseite!



**Ausfallschritte** Ausgangsposition: Ausfallschritt nach vorn oder zur Seite, Oberkörper gerade. Übung: Nach unten oder zu Seite gehen.



20 Wiederholungen an einem Bein, dann das Bein wechseln, insgesamt 3 Sätze. Trainiert wird: Oberschenkelvorderseite und Po (nach vorn)! Oberschenkelvorderseite und Beininnenseite (zur Seite)!



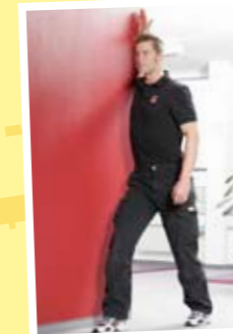
**Dehnung der Beinrückseiten** Position: Ein Bein seitlich nach vorne, auf dem Knie des anderen abstützen, leicht nach vorne neigen. 10 bis 12 Sekunden halten. Bein wechseln. Alle Dehnübungen 2x pro Seite.



**Oberschenkel vorne** Position: In der Ausfallkniehocke den hinteren Fuß nach oben Richtung Po ziehen. Bein wechseln.



**Dehnung der Beininnenseiten** Position: Auf den Po setzen, Fußsohlen aneinander, Rücken an eine Wand lehnen. Fersen so weit wie möglich zum Körper ziehen, Knie nach unten drücken.



**Dehnung der Brust** Position: An einer Wandkante Unterarm mit dem Ellenbogen anlehnen, der Oberarm ist im 45°-Winkel.



**Armrück- und Rückenaußenseiten** Position: Beine schulterbreit aufstellen, leicht in die Knie gehen. Einen Arm nach oben strecken, dann nach unten abknicken, Hand an die Wirbelsäule, mit der anderen den Ellenbogen nach unten drücken und zur Seite ziehen, dabei Oberkörper beugen.



**Gesäßmuskulatur und Rückenstrecker** Position: Auf den Rücken legen, Beine anstellen, wie bei den Crunches. Um die rechte Pothälfte zu dehnen, den rechten Fuß über das linke Knie legen, Oberkörper aufrichten, mit beiden Händen das linke Bein packen und so nah heranziehen, bis man die rechte Beinaußenseite spürt. Bein wechseln.