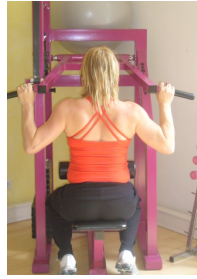


## Schulterpresse



Stärkt die Schultern: Griffen fassen (zwei Varianten möglich), Ellenbogen zeigen nach unten außen. Atmen Sie tief ein. Dann beide Hebel

hochstemmen, dabei ausatmen. Arme oben nicht durchdrücken, Blick beim Pressen stets nach vorn richten

## Butterfly

Kraft für die Brust: Sitz so einstellen, dass Ober- und Unterarm einen 90-Grad-Winkel bilden, einatmen. Dann beide



Gestänge zusammenführen, dabei ausatmen. Nie aus den Händen, stets mit den Unterarmen pressen

## Rudermaschine



Für Rücken, Nacken und hintere Schulterpartie: Griffen fassen und einatmen. Beide Zugstangen nach hinten führen, dabei ausatmen. Am Endpunkt der Bewegung die

Schulterblätter bewusst zusammenziehen. Wichtig: die Handgelenke nicht abknicken! Hand stets in einer Linie mit dem Unterarm halten



## Rückenstrecker

Beine in waagerechter Höhe aufstellen, Schulterblätter nach hinten ziehen, Gesäß hinten ans Polster drücken. Aufrecht sitzen, mit geradem Rücken nach vorne

beugen und wieder zurück. Wichtig während der Übung nicht ins Hohlkreuz gehen.

## Bauchvorbeuger

Beine in waagerechter Höhe aufstellen, Gesäß hinten ans Polster drücken, Polster auf die Schulter ziehen und Oberkörper über die Brust aufrollen



ausatmen und langsam wieder aufrichten, Gewicht nicht absetzen.



## Trizepsseilzug

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Po und Bauch anspannen, Stange bis zum rechten Winkel von oben nach unten ziehen, Ellbogen in der Hüfte fixieren, Zug soweit wie möglich nach unten ziehen und bis zum rechten Winkel wieder

zurück, wiederholen.

## Bizepsseilzug

Gleiche Position wie bei Trizeps, Jetzt das Gewicht von unten bis zum rechten Winkel hoch ziehen und bis zur Brust und wieder bis zum rechten Winkel langsam ablassen.



## Beinpresse

Für Po und Beinstrecker: hinsetzen, Füße etwa hüftbreit auf die Plattform stellen und einatmen. Beine strecken, ohne jedoch am Endpunkt der Bewegung die Knie durchzudrücken. Dabei ausatmen. Variante: Gewicht halbieren und Übung nur mit einem Bein ausführen.



## Beinaußenseite

Beim Sitzen Rücken fest ans hintere Polster drücken, Beine ins Polster legen, von innen nach außen führen, ausatmen, und langsam wieder zurück einatmen.



## Beininnenseite

Gleiche Sitzposition, wie oben, jetzt die Beine von außen nach innen führen, ausatmen und langsam wieder auseinanderdrücken und einatmen.



## Kräftigung Unterschenkel und Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine auf den Boden auf. Stellen Sie sich auf die Fersen und heben Sie Ihr Becken ab, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Verlagern Sie die Belastung von der Ferse auf den Fußballen. Halten Sie Ihre Hüfte und Rücken in der beschriebenen Ausgangsposition.

Durch den geringen Gewichtswiderstand bilden sich in den Muskeln kaum Laktate, die den Fettabbau hemmen könnten. Und mittels schneller Übungsabfolge bleibt Ihr Puls auf Fettkiller-Frequenz. Sie trainieren mit diesem Zirkel die wichtigsten Muskelgruppen.



### Der 4-Wochen-Fett-Zirkel

Für einen Durchgang brauchen Sie nur rund 30 Minuten. Geübte machen gleich zwei Runden.

Widerstände so auswählen, dass Sie 15 bis 25 Wiederholungen mit Mühe schaffen. Jede Wiederholung sollte 4 bis 6 Sekunden dauern. Gehen Sie dann ohne Pause zur nächsten der 11 Übungen.

**1. Woche** (Zeit gesamt: ca. 70 Minuten):  
Montag und Donnerstag erst 20 Minuten Cardio-,  
dann Zirkeltraining (1-mal).

**2. Woche** (Zeit gesamt: ca. 90 Minuten):  
Montag, Mittwoch, Samstag 20 Minuten Cardio-  
Workout plus Zirkel (1-mal).

**3. Woche** (Zeit gesamt: 120 bis 150 Minuten):  
Montag, Mittwoch, Samstag 30 Minuten Cardio-  
Programm, dann Zirkeltraining (1- bis 2-mal).

**4. Woche** (Zeitaufwand: 150 bis 180 Minuten):  
an drei Tagen jeweils 40 Minuten Cardio-Geräte, im  
Anschluss stets 1 bis 2 Zirkel-Durchgänge.



### Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin

☎ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## FIGURKURS FÜR SIE



**Circuit-Workout für Frauen:**  
Hier halten Sie nach dem Cardio-Training den  
Körper auf Fatburn-Level. Das Patent: wenig  
Widerstand, viele Wiederholungen