

Extra-Power beim Abnehmen

Mit diesen fünf Top-Übungen bringen sich unsere Prominenten in Schwung. **Jacqueline** und **Jörg Walcher-Schneider**, zwei ehemalige Spitzensportler, haben sie zusammengestellt. Mit dreimal die Woche sind Sie dabei!



1 EINBEINIGE KNIEBEUGE/AUSFALLSCHRITT
 Jörg: Auf Bank oder Baumstamm auf einem Bein stehend in die Kniebeuge gehen, Gleichgewicht halten. Jacqueline: Ausfallschritt, Knie beugen Balance halten. Anschliessend strecken und Bein wechseln.



2 LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS
 Jacqueline: Hände aufstützen, Beine angewinkelt, dann Arme beugen und strecken mit geradem Rücken. Jörg: Dieselbe Übung aber mit gestreckten Beinen.



3 UNTERARMSTÜTZ
 Jörg: Auf den Unterarmen aufgestützt Rumpf und Beine in der Horizontalen halten. Wechselseitiges Heben der Füße um eineinhalb Schuhlänge im 2-Sekunden-Rhythmus. Jacqueline: Ohne Heben der Füße, aber Spannung so lange wie möglich halten.



4 UNTERARMSTÜTZ SEITLICH
 Jacqueline: In Seitenlage auf den Unterarm abstützen, Knie angewinkelt am Boden. Jetzt Becken anheben, bis der Rumpf gestreckt ist. Dann in Ausgangsstellung zurück, ohne Becken abzustützen. Jörg: Beine gestreckt halten. Nicht vergessen, Seiten zu wechseln.



5 LIEGESTÜTZ
 Jörg: Hände abstützen, Beine strecken und Ganzkörperspannung halten. Arme beugen und gleichzeitig ein Bein anheben, strecken und Bein wechseln. Jacqueline: kniend, Handstellung wechseln: breite Stellung trainiert Brustmuskel, enge den Armstrecker.