



PERSONAL TRAINERIN

Magdalena Henkel, alias „Menafit“: Die 33-Jährige absolvierte an der Vitalakademie Linz ihre Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Fitnesstrainerin sowie zur EMS-Trainerin (Anm.: elektronische Muskelstimulation). Spezialisiert ist Magdalena Henkel auf Personal Training, Functional Fitness sowie Outdoor-Training an ihrem Standort Linz. Auf ihrer Website (www.menafit.at) sowie auf Instagram (@menafit.at) teilt sie Tipps zu gesunder Ernährung und einem ausgewogenen Lebensstil.

**BODY-SHAPING MIT
PERSONAL TRAINERIN
MAGDALENA HENKEL**

**Zu Hause
ZUR
Top-Form**



FIT INS FRÜHJAHR

Fett abbauen und Muskeln straffen! Fitness-Expertin Magdalena Henkel bringt uns mit ihrem 45-minütigen Homeworkout in Best-Form.

Je leichter ein Training in den Alltag zu integrieren ist, so weiß Personal Trainerin Magdalena Henkel aus langjähriger Erfahrung, desto nachhaltiger und auch sichtbarer werden die Erfolge sein. Für all jene, die gerne in den eigenen vier Wänden sporteln, beziehungsweise viel auf Achse sind, zeigt die Linzer Fitness- und Ernährungs-Expertin in *gesund&fit* ein Full-Body-Training, für das lediglich eine Matte und – am besten regelmäßig – 45 Minuten Zeit benötigt werden.

Geringer Aufwand, große Wirkung

Gestartet wird (s. re.) mit einem mobilisierenden Warm-up. Ist der Körper auf Betriebstemperatur, geht es an die funktionellen Kräftigungsübungen. Ausfallschritte, Core-Übungen, „Donkey Kicks“ & Co. trainieren und formen gezielt die Muskulatur unserer „Problemzonen“, wie Po, Beine und Rücken. Die Durch- →

WARM-UP



KATZE - KUH

10 WIEDERHOLUNGEN (WH)
Ausgangsposition: auf allen vieren. Einatmen, mit dem Ausatmen den Rücken runden und Kopf zwischen die Arme bringen, Kinn Richtung Brust ziehen (A). Einatmen und dabei den Kopf nach oben bringen, ins Hohlkreuz gehen (B). Im Wechselspiel. Mobilisiert die Wirbelsäule.



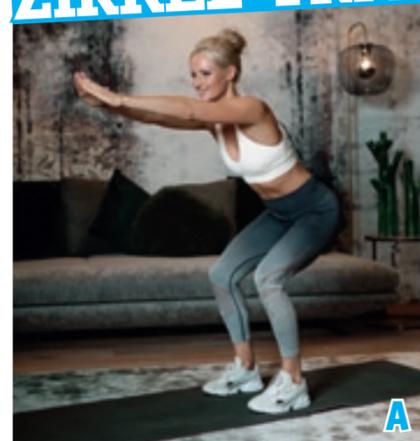


FLANKE DEHNEN

30 SEKUNDEN PRO SEITE

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht. Das linke Bein kreuzt über das rechte Bein und stellt am Boden ab. Hände verschließen und Arme über den Kopf bringen, Schultern dabei nach unten ziehen und Kinn weg von der Brust nehmen. Oberkörper anschließend in Richtung des linken Fußes neigen, damit eine leichte Dehnung entsteht. Position halten und dann Seite wechseln.

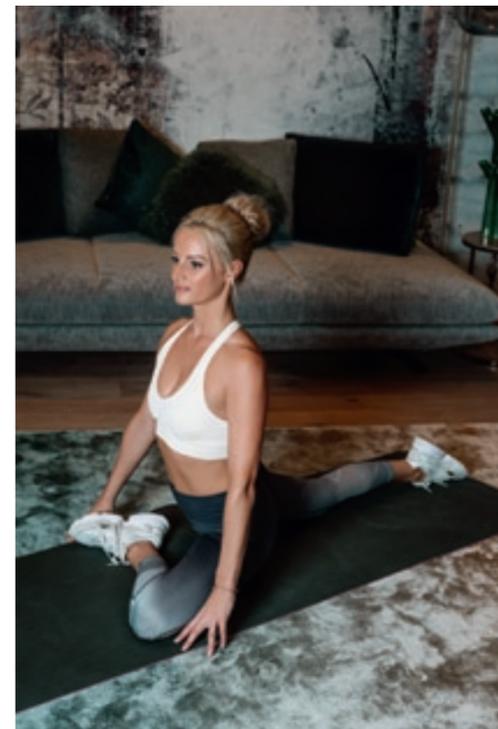
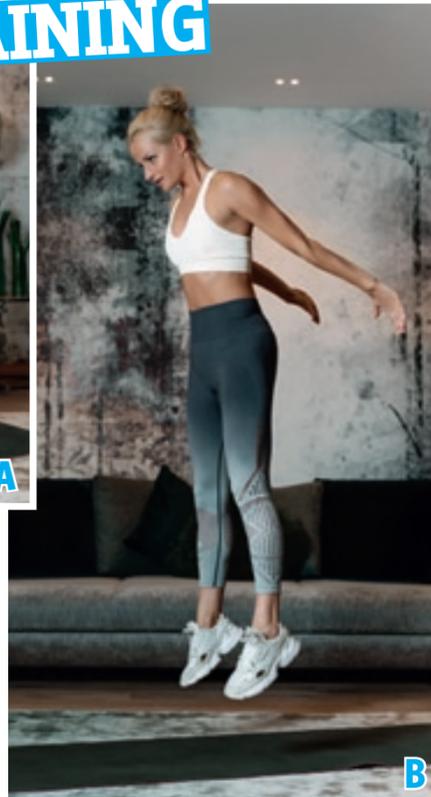
ZIRKEL-TRAINING



KNIEBEUGEN - SPRUNG

3 X 10 WIEDERHOLUNGEN

Ausgangsposition: in der tiefen Hocke (A). Schwerpunkt über den Fersen; leicht nach vorn gebeugter Oberkörper, sodass Hüfte und Knie jeweils 90 Grad angewinkelt sind. Explosiver Sprung aus der Kniebeuge (B). Beim Sprung können die Arme nach hinten schwingen. Sanfte, federnde Landung auf beiden Beinen. Effektiv für Beine, Bauch Po und Hüftgelenk. Bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung.



TAUBE

30 SEKUNDEN PRO SEITE

Ausgangsposition: Ein Bein nach hinten auf der Matte ausstrecken, das andere vorne angewinkelt. Der Oberkörper ist aufrecht und die Hüften parallel zum Boden und geerdet. Position halten und dann das Bein wechseln. Die Yoga-Taube dehnt die hüftumgebende Muskulatur sowie den Brustkorb und hilft, Anspannung und Stress loszulassen.

3D-EFFEKT Das funktionelle Full-Body-Workout sorgt für einen erhöhten Energieumsatz und formt gleichzeitig gezielt die Muskulatur an Po, Taille, Bauch, Beinen und Armen.

führung in Zirkelform (Anm.: insgesamt drei Durchgänge empfohlen) sorgt zudem für eine stetig erhöhte Herzfrequenz – so wird das Herz-Kreislauf-System fit gehalten und der Kalorienverbrauch gepusht.

Fettverbrennungsturbo zünden

Für alle, die möglichst schnell eine Veränderung sehen wollen, empfiehlt die Trainerin mindestens zwei dieser Einheiten in der Woche. Zur Steigerung der Fettverbrennung rät sie zusätzlich zu gemäßigten Ausdauerläufen am Morgen (auf nüchternen Magen über ca. 6 km) oder nach der Kraft-Einheit. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung (s. *Rezepte* S. 49) treiben Sie das Projekt Bikinibody möglichst effizient voran – egal, an welchem Ort Sie gerade trainieren.

NINA FISCHER ■



SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

3 X 10 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht, großen Schritt zur Seite und Kniegelenk 90 Grad beugen, dabei Gesäß etwas nach hinten schieben, stolze Brust, die Fingerspitzen berühren den Boden. Beim Aufsetzen beachten, dass der Fuß parallel zum anderen ist. Knie nicht über die Zehenspitze hinausragen und dann Seite wechseln.



BERGSTEIGER

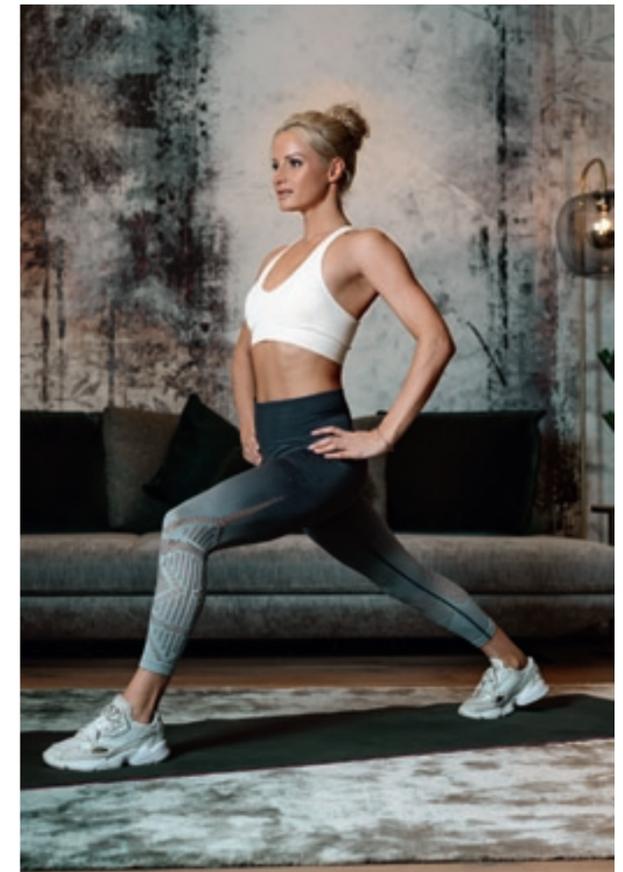
3 X 20 WIEDERHOLUNGEN

Ausgangsposition: ist die Stützposition. Schultern, Ellbogen und Hände bilden eine Linie, Rücken gerade lassen, Finger zeigen nach vorne. Nun abwechselnd im Tempo ein Knie so weit wie möglich zur Brust ziehen, das andere Bein bleibt gestreckt und im Sprung wechseln. Flüssige Bewegung. Diese Ganzkörperübung bringt das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung.

STATISCHE BAUCHÜBUNG

3 X 30 SEKUNDEN

Ausgangsposition: Ausgangsposition in der Rückenlage auf der Matte. Beine im 45-Grad-Winkel nach oben ausstrecken, Zehen strecken, enge Beinhaltung, Bauchdecke halten, Oberkörper hochrollen, Schultern vom Boden lösen und Position halten. Rücken bleibt gerade, langer Hals, Handflächen zeigen nach oben. Stolze Brust. Diese Übung zielt auf die Rumpfmuskulatur ab und verbessert und stärkt die Beckenbodenmuskulatur.



AUSFALLSCHRITT NACH VORNE

3 X 10 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE

Ausgangsposition: Grundposition hüftbreiter Stand, großer Schritt mit dem linken Fuß nach vorne, hinteres Knie ist abgewinkelt, Oberkörper zentral und gerade, Bewegung geht nach unten, und wieder mit dem vorderen Bein in die Ausgangsposition drücken. Hände in die Hüften stützen. Nach zehn Wiederholungen die Seite wechseln.



WEITERE ÜBUNGEN & FITNESSREZEPTE finden Sie auf den kommenden Seiten



V-UPS SEITLICH

3 X 15 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE

Ausgangsposition: in der Seitenlage. Die Beine leicht nach vorne bringen und vom Boden heben. Der untere Arm wird zur besseren Balancekontrolle abgestützt. Schulter und Ellbogengelenk in einer Linie bringen. Den Oberkörper lang nach oben ziehen, den oberen Arm Richtung Decke ausstrecken. Jetzt Beine und oberen Arm gleichzeitig zusammenziehen und wieder öffnen, dabei die Füße nicht absetzen. Seitliche Bauchmuskulatur wird intensiv stimuliert und somit auch der Verdauungstrakt angeregt.



LIEGESTÜTZ MIT ABGEWINKELTEN KNIEN

3 X 10 WIEDERHOLUNGEN

Ausgangsposition: im Stütz - enge Armhaltung. Schulterblätter ziehen zusammen. Knie befinden sich hinter dem Gesäß, Beine überkreuzen, Rücken gerade, Ellbogen beugen 90 Grad, Oberkörper kommt tief, dann hochdrücken. Ellbogen vollständig strecken, dabei Bauchdecke halten. Diese Übung kräftigt Arme, Schultern und Rumpf.

DAS EMPFIEHT DIE TRAINERIN:

„Wiederholen Sie den Zirkel weitere zwei Mal. Danach geht's zum Cool-down“, so Magdalena Henkel.

BEINHEBEN NACH HINTEN/ DONKEY KICKS

3 X 15 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE

Ausgangsposition: auf allen vieren, Arme und Oberschenkel im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper. Hinterer Rücken in leichter Hohlkreuzstellung zur Entlastung der Bandscheiben. Bauchdecke halten. Das rechte Bein im angewinkelten Zustand nach oben heben, bis der Fuß höher als die Schulter ist und Bein durchstrecken. Po noch mal kurz fest anspannen, dann wieder in die Ausgangsposition zurück, kurz bevor das Knie den Boden berührt. Bein wieder heben. Nach 15 Wiederholungen die Seite wechseln. Macht einen super-knackigen Po.

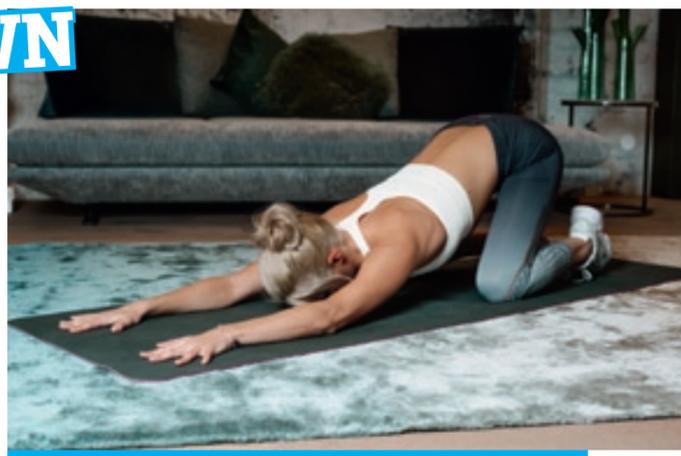
COOL-DOWN



BEINGRÄTSCHEN MIT VORBEUGE

10 ATEMZÜGE

Ausgangsposition: In Grätsche auf die Matte setzen. Die Beine soweit wie möglich öffnen, damit man eine tiefe Dehnung spüren kann. Sitzbeinhöcker sind gut geerdet. Oberkörper und Arme nun so weit wie möglich nach vorne bringen und Brust absinken lassen. Dehnung für Beine, Hüfte, Rücken und seitliche Bauchmuskulatur.



HALTUNG DES KINDES

10 ATEMZÜGE

Ausgangsposition: Aus dem Vierbeinstand das Gesäß Richtung Fersen tief bringen, Arme nach vorne ausstrecken, Brust und Kopf sinken lassen und Handflächen in den Boden drücken. Lockerung und Entspannung der Körperrückseite - speziell des unteren Rückens.

SO ISST DIE PERSONAL TRAINERIN

Grapefruit-Joghurt-Smoothie

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Grapefruits, 1 Limette, ½ reife Banane, 1 Zweig frische Minze, 80 g Soja-joghurt oder alternativ griechisches Joghurt, 1 EL Honig, 1-2 EL Proteinpulver, optional

ZUBEREITUNG:

Grapefruits und Limette in Hälften schneiden und gut auspressen. Die reife Banane schälen und in grobe Stücke teilen. Die Minze waschen und die Blätter vom Stiel zupfen. Den Fruchtsaft, die Bananenstücke, das Joghurt, Minze und den Honig in einem Smoothie-Maker pürieren. Für eine gute Portion Eiweiß noch einen EL Whey-Protein hinzufügen und alles gut mixen.



Detox Bowl

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

100 g Reis, 100 g Kichererbsen, ¼ Eisberg Salat, 50 g Bio-Mais aus der Dose, 1 Ei, Frühlingszwiebel, buntes Gemüse nach Lust und Laune zum Braten, 4 Kirschtomaten, 2 Karotten, Nüsse nach Belieben, ½ Zitrone, ausgepresst, 1 Handvoll Parmesan, gehobelt, Kokosöl, Salz, Pfeffer, Gewürze



ZUBEREITUNG:

Den Reis nach Packungsanleitung kochen und warm halten. Die Kichererbsen und den Mais aus der Dose in einem Sieb waschen und zur Seite stellen. Eisberg Salat in mundgerechte Stücke zerteilen. Das Ei hart kochen, abschrecken und auskühlen lassen. Das bunte Gemüse klein schneiden und mit etwas Kokosöl und gehackter Frühlingszwiebel in einer Pfanne anbraten. Salzen, pfeffern und mit beliebigen Gewürzen verfeinern. Tomaten in Hälften schneiden, Karotten schälen und anschließend raspeln. Für das Dressing etwas Öl, Salz, Pfeffer, Gewürze und Zitronensaft vermengen und über dem Salat verteilen. Jetzt geht's schon an das Anrichten der Bowl: Den Salat, Reis und Kichererbsen in eine große Schüssel geben, warmes und kaltes Gemüse dazu. Geschältes, halbiertes Ei platzieren. Zum Schluss noch mit einer Handvoll Parmesan und Nüssen garnieren. Avocado passt übrigens auch immer super dazu.



Good Night Porridge

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

100 g Haferflocken, 200 ml Mandel- oder Kokosdrink/-milch, 80 g Himbeeren, 80 g Heidelbeeren, 1 EL Honig, 1-2 EL Mandelmus weiß oder dunkel, Mandelkerne 20 g

ZUBEREITUNG:

Die Milch mit dem Honig und 350 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Haferflocken zugeben und bei geringer Hitze ca. 7 Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen. Dann zur Seite stellen und nachquellen lassen. In der Zwischenzeit Mandeln in einer kleinen, beschichteten Pfanne, ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie angenehm duften. Porridge auf 2 Schälchen verteilen und mit frischen Beeren, den gerösteten Mandeln anrichten. Mit Mandelmus toppen und genießen.