

# MIT 10 ÜBUNGEN ZUM SUPER STRAFFEN BODY

## Die Autark 600 als optimales Trainingsgerät für Frauen



Nie mehr Problemzonen-Panik!

Dieser Workout-Plan beseitigt  
sämtliche Problemzönchen –  
und bringt Sie in Topform.

Das Beste daran: Sie verbrennen  
während des Trainings schon  
Kalorien und auch noch 24 Stunden  
danach. Denn die eigentliche  
Muskelstraffungsarbeit beginnt  
für den Körper erst, wenn Sie  
sich vom Training erholen.

### STRAFFE BEINE, KNACKIGER PO



**Übung:** Kreuzheben am Seilzug

**Muskelpartien:** Gesäß, Oberschenkel-Vorderseite und unterer Rücken

**Ausführung:** Stellen Sie sich hüftbreit vor das Gerät und umfassen den Griff mit beiden Händen. Während der Ausgangsstellung befindet sich der Körper in einer aufrechten Position. Die Knie sind leicht gebeugt. Der Oberkörper, bei geradem Rücken, wird langsam und kontrolliert nach vorne gelehnt wobei der Blick stets nach vorne gerichtet ist. Sobald sich der Oberkörper parallel zum Boden befindet, wird in die Ausgangsposition zurückgekehrt.

**Tipp:** Bei dieser Übung werden ganze Muskelketten aktiviert. Nicht umsonst gehört das Kreuzheben zu einer der effektivsten Ganzkörperübungen.

**Nutzen:** Die Beine werden gestrafft, der Po knackig und die gesamte Körperhaltung wird aufrechter.

## STOLZE UND AUFRECHTE HALTUNG



- Übung:** Rudern sitzend
- Muskelpartien:** Oberer Rücken, hinterer Schulterbereich
- Ausführung:** Setzen Sie sich aufrecht mit Blick zur Kraftstation. Die Brust können Sie an das Rückenpolster anlehnen, um so stabiler im Oberkörper zu sein. Strecken Sie die Arme nach vorne und umfassen beide Griffe. Ziehen Sie diese bis auf Unterbrust-Höhe an. Dabei sollten sich die Schulterblätter gegenseitig annähern. Anschließend führen Sie die Griffe vom Körper weg in die Ausgangsposition.

- Tipp:** Versuchen Sie aktiv die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zu ziehen.
- Nutzen:** Sie verbessern Ihre Körperhaltung und stärken Ihren Rücken, der dazu noch sexy aussieht.



## WINKEARM, AUF WIEDERSEHEN



- Übung:** Trizepsdrücken sitzend
- Muskelpartien:** Trizepsmuskel (Armrückseite)
- Ausführung:** Setzen Sie sich auf das Sitzpolster, mit dem Rücken zum Gerät. Greifen Sie das Seil und lehnen Sie den Rücken leicht nach vorne. Die angewinkelten Arme zeigen mit den Ellenbogen nach vorne. Strecken Sie Ihre Arme nach vorn aus, ohne dabei die Position der Ellenbogen zu verändern. Danach einatmen und die Unterarme wieder kontrolliert und langsam nach hinten führen.

- Tipp:** Achten Sie darauf, dass Ellenbogengelenk immer in der gleichen Position zu halten.
- Nutzen:** Diese Übung strafft die Arme und „Winkearme“ sind somit Geschichte.





## SCHÖNES DEKOLETTÉ



**Übung:** Butterfly

**Muskelpartien:** Großer Brustmuskel

**Ausführung:** Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und greifen beide Griffe. Ihre Arme sind nahezu komplett durchgestreckt mit einer leichten Beugung im Ellenbogen. So verhindern Sie eine zu hohe Belastung im Gelenk. Jetzt führen Sie über eine Rotationsbewegung im Schultergelenk beide Arme vor der Brust zusammen. Anschließend lassen Sie wieder beide Arme kontrolliert zur Seite gleiten.

**Tipp:** Achten Sie stets auf eine gleichmäßige Atmung und vermeiden Sie Ausweichbewegungen.

**Nutzen:** Diese Übung eignet sich ideal für ein schönes Dekolleté und strafft die Brust.



## STRAFFE, FESTE ARME



**Übung:** Bizepscurls im Stand

**Muskelpartien:** Bizepsmuskel (Vorderarm)

**Ausführung:** Halten Sie die Stange mit beiden Händen im Untergriff, die Arme sind fast völlig nach unten ausgestreckt. Ihr Körper ist aufrecht, Ihr Blick zeigt in Richtung des Zugturms. Beim Ausatmen beugen Sie die Unterarme über das Ellenbogengelenk nach oben und bewegen die Stange bis auf Brusthöhe. Im Anschluss senken Sie den Unterarm wieder ab.

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass sich ausschließlich Ihr Unterarm bewegt und Ihr Ellbogengelenk stets körpernah bleibt.

**Nutzen:** Diese Übung macht die Arme straffer, fester und definierter.



## SCHÖNE, STRAFFE BEINE



**Übung:** Beinstrecker

**Muskelpartien:** Oberschenkel-Vorderseite

**Ausführung:** Setzen Sie sich auf das Sitzpolster des Geräts und rutschen Sie mit dem Po bis ans Ende des Rückenpolsters. Strecken Sie nun die Beine aus der Beugung nach oben durch. Anschließend wieder nach unten absenken.

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass das Kniegelenk auf gleicher Höhe mit dem Drehgelenk des Trainingsgeräts ist.

**Nutzen:** Das Beinstrecken ist eine Isolationsübung und trainiert daher ausschließlich die vier Köpfe des Quadrizeps (Oberschenkelmuskels) Das sorgt für schöne straffe Beine und bekämpft lästige Cellulite.



## KNACKIGER PO



**Übung:** Einbeinige Kniebeuge

**Muskelpartien:** Oberschenkel-Vorderseite, Gesäß

**Ausführung:** Stellen Sie ein Fuß auf die Fußpolsterung am Gerät. Für mehr Stabilität können Sie beide Arme vor dem Körper halten. Jetzt das Standbein so tief wie möglich beugen. Während der kompletten Ausführung, sollten Sie stets die Körperspannung halten. Wenn Sie nun das Bein wieder strecken, kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über die Fußspitzen ragen.

**Nutzen:** Diese funktionelle Übung verleiht Ihnen eine bessere Koordination, schön geformte Beine und einen knackigen Po.





## NIE WIEDER REITERHOSEN

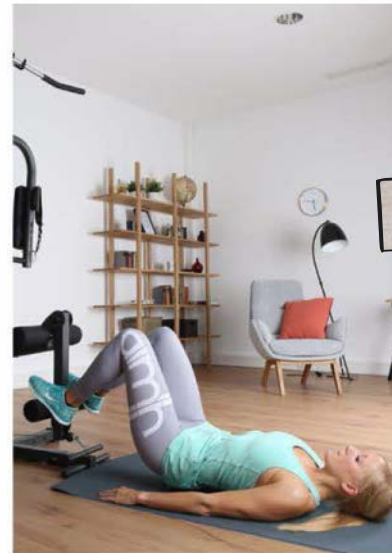


- Übung:** Abduktion im Stand
- Muskelpartien:** Abduktoren (Bein Außenseite), mittlerer Gesäßmuskel
- Ausführung:** Stellen Sie sich seitlich neben die Autark 600 und befestigen Sie am abgewandten Bein die Fußschleife am Fußgelenk. Halten Sie sich mit der freien Hand fest. Sie beginnen die Übung indem Sie Ihr ausgestrecktes Bein in der Fußschleife von der Kraftstation seitlich anheben. Dann senken Sie Ihr Bein wieder langsam zurück in die Ausgangsstellung.



- Tipp:** Halten Sie das Bein in der Endstellung noch für 3 Sekunden und führen dann erst das Bein wieder in die Ausgangsposition. So kann die Spannung länger aufrechter halten werden und sorgt so für einen schön geformten Po.
- Nutzen:** Diese Übung festigt vor allem den Po und strafft das Gewebe, so dass erst keine ungewollte „Reiterhosen“ entstehen können.

## STARKE KÖRPERMITTE



- Übung:** Schulterbrücke
- Muskelpartien:** Unterer Rücken, Gesäß
- Ausführung:** Winkeln Sie beide Beine an, so dass die Füße auf den Fußpolstern der Autark 600 aufgestellt sind. Die Arme liegen seitlich eng neben dem Körper. Der Blick ist nach oben gerichtet. Heben Sie nun während des Einatmens Becken und Rücken gerade an. Während des Ausatmens führen Sie Rücken und Becken wieder zurück in die Ausgangsposition.



- Hinweis:** Für eine angenehme Durchführung der Übung heben Sie den gesamten Rücken an, und rollen ihn nicht auf- oder ab.
- Tipp:** Machen Sie so viele Wiederholungen wie möglich, bis Sie ein Brennen im Muskel spüren.
- Nutzen:** Diese Übung kräftigt die Körpermitte und sorgt für einen knackigen Po.

## FLACHER BAUCH



**Übung:** Crunch

**Muskelpartien:** Gerader Bauchmuskel

**Ausführung:** Legen Sie sich in Rückenlage auf die Trainingsmatte und winkeln Sie die Beine an. Heben Sie die Brust vom Boden ab und bewegen Sie sie in Richtung der Kniegelenke. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Im Anschluss senken Sie den Oberkörper wieder nach unten ab.

**Tipp:** Führen Sie die Übung kontrolliert und nicht mit Schwung aus.

**Nutzen:** Bei dieser Übung können Sie Ihrer Bauchmuskulatur den nötigen Feinschliff verpassen.



## SO TRAINIEREN SIE RICHTIG:

- **Wärmen Sie sich auf:**  
10 Minuten auf Ihrem Lieblings-Ausdauergerät oder ein Aufwärmsetz mit wenig Gewicht vor jeder Übung.
- **Führen Sie 3 mal pro Woche** das komplette Workout durch:  
**3 Sätze á 12-15 Wiederholungen** pro Übung
- **Pausieren Sie 30 – 60 Sekunden** zwischen den Sätzen
- **Wählen Sie das richtige Trainingsgewicht:**  
Die Wiederholungen sollten im letzten Satz nur noch schwer zu schaffen sein