

Frau Fellners Gespür für Fitness

Na, noch keine Bikini-Figur? Mit der **Beach-Body-DVD*** von Johanna Fellner und unseren Tricks könnte es noch klappen

Es ist wie mit einem schwierigen Lover: Nach dem Höhenflug der Liebe auf den ersten Blick folgt die Ernüchterung. Er engt Sie ein, Sie fühlen sich unsicher, machen mit ihm nicht die beste Figur und zweifeln daran, ob Sie und er tatsächlich das Traumpaar sind. Nur dass „Er“ Ihr neuer Bikini ist. Bevor Sie den teuersten in die hinterste Ecke einer Schublade verbannen, geben Sie ihm und sich eine letzte Chance. Wir empfehlen als Krisen-Management ein Fünf-Punkte-Programm.

1. Training starten. Am besten nach unserer Beach-Body-DVD, mindestens zweimal pro Woche. Um Fettabbau und Muskelaufbau zu unterstützen, sollten Sie viel trinken: jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser, Fruchtschorle oder koffeinfreien, ungesüßten Tee.

2. Zupfmassagen. Bindegewebe mit Daumen-, Zeige- und Mittelfinger beider Hände in hohem Tempo kneifen, bis es sich rötet und warm wird. Dann Anti-Cellulite-Creme auftragen. Das straft die Haut, Lang- und Kurzzeitwirkung.

3. Richtig cremen. Mit einem Luffa-

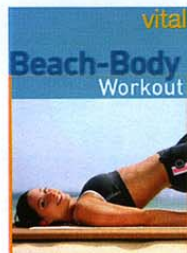
Handschuh von den Fesseln bis zum Po streichen, dann erst eincremen. Das entlastet Venen und Kapillare, die Beine wirken schlanker, die Haut seidiger.

4. Anders essen. Am besten einen Monat vor dem ersten Strandauftritt auf viel Fett, Zucker und weißes Mehl verzichten. Genießen Sie stattdessen frisches Obst, Gemüse, Salat, ungesüßtes Müsli, Sojamilch, Molke und Fisch so viel Sie wollen.

5. SOS-Trick. Tropen-Teint macht eine bessere Figur. Farbe bekommt man entweder sofort mit getönten Lotionen (z.B. Nivea) oder mit Selbstbräuner in wenigen Stunden (z.B. Lancôme).

★ GEWINN-AKTION ★

Gewinnen Sie die „Beach-Body“ Vital-DVD! (70 Minuten). Schreiben Sie bis zum 15.6.08: Redaktion PETRA, Kennwort „Beach Body“, 20769 Hamburg. Oder: PETRA-Abonnement bestellen und **DVD als Prämie** geschenkt bekommen (Seite 138)!



JOHANNA FELLNER, 28, internationale Fitness-Expertin, hat das Beach-Body-Programm entwickelt

Wie lange vor dem Urlaub sollte man mit Ihrem Workout anfangen?

Klar, je früher, desto besser ist natürlich das Ergebnis. Man fühlt sich aber gleich nach den ersten Trainings-Einheiten fitter und ist dadurch motiviert, weiterzumachen.

Wann werden erste Erfolge sichtbar?

Das hängt von der Intensität und Häufigkeit des Trainings ab. Wer es schafft, drei Mal wöchentlich zu trainieren, erhöht das persönliche Fitness-Level bereits in drei Wochen deutlich. Die Hauptsache ist jedoch, dass man überhaupt etwas tut. Idealerweise macht es sogar Spaß.

Ist das Programm auch für komplett Untrainierte geeignet?

Wer unsicher ist, sollte sich vorher vom Arzt durchchecken lassen. Aber für Einsteiger, die gesund sind, die Instruktionen genau beachten und langsam beginnen, ist das Workout ideal. Zu Anfang genügen zwei Wiederholungen pro Übung. Die Anzahl sollte allerdings mit jedem Training gesteigert werden.