

„High Heels halten die Waden in Form. Sie sind zwar nicht bequem, aber mit Sicherheit ein gutes Sportinstrument“
Cameron Diaz

DAS WOLLEN WIR AUCH:
TRAINIERTE BEINE
WIE CAMERON DIAZ, 39

SO TRAINIERT SIE:

Um ihre Beine dellchenfrei zu halten, trainiert Cameron jeden Tag mit Personal Trainer Teddy Bass. Er sorgt mit einer Kombi aus je 45 Minuten Krafttraining und Pilates dafür, dass die 39-jährige ihre Beine immer in voller Länge präsentieren kann. Eine seiner bevorzugten Pilates-Geräte ist dabei der Reformer (sieht aus wie ein Bett mit Gleitschlitten), auf dem er Cam wenige Wiederholungen mit viel Widerstand ohne Pausen trainieren lässt: „Das sorgt für gestreckte, schlanke Beine.“

SO SCHAFFEN WIR ES:

1. „Check it out“: Den linken Fuß vorsetzen und tief (kurz über dem Boden) in den Ausfallschritt gehen. Das Knie nicht über die Fußspitze hinaus beugen! Die Arme gehen nach oben und beschreiben ein V. Zurück in die Grundposition und die Arme nach hinten strecken. Die Hände sind dabei gespreizt, und der Handrücken zeigt nach vorn. Mit dem rechten Fuß wiederholen.
2. „Das Powerknee“: Im Stand die Beine hüftbreit aufstellen, Fersen anheben, leicht in die Knie gehen und Arme auf Schulterhöhe vorstrecken. Abwechselnd je zehn Sekunden auf der Stelle mit beiden Füßen sprinten und kleine Kniebeugen machen. Arme oben halten und auf den Fußspitzen bleiben! Bei den Kniebeugen geht der Oberkörper leicht vor und der Po zurück.



ÜBUNG TO GO:

„Der Tempelsitz“: Aus dem Stand einen Fuß über das andere Knie legen. Hüfte weit nach hinten schieben und leicht in die Knie gehen. Die Hände vor der Brust kräftig gegeneinanderpressen. 30 Sekunden halten!



WOW – WAS FÜR EIN TRAUMBODY!

Bekommen die eigentlich nie Cellulite? Es gibt Stars, die haben so gute Gene, dass es geradezu frech ist. Aber hey, Cameron, Jen und Anne haben ja auch jede Menge Hilfe. Und die holen wir uns jetzt auch! Wir haben Ihnen **EINEN PERSONAL TRAINER ENGAGIERT, DER UNS ÜBUNGEN À LA HOLLYWOOD ZEIGT.**

Supereffektiv und schön straffend – her mit der Frühlingsfigur!



DIE BEIDEN MACHEN UNS BEINE!

Die Fitness- und Personal Trainer Florentine Pick und Dariusch Wollny aus dem MeridianSpa in Hamburg verraten uns Übungen für einen Traumbody made at home!

Neidisch? Wir? Nee, wir doch nicht. Warum sollten wir das auch werden, wenn wir jede Woche in den gängigen People-Gazetten mit Frauen konfrontiert werden, die so knackige, schlanke und sexy Körper haben, wie wir sie vielleicht mal als Teenager hatten. Die jeden Trend tragen können – Jeans-Shorts, Bauchfrei-Tops, Minikleidchen – und das, obwohl sie längst jenseits der 30 sind. Wie machen es die Damen da drüben aus Hollywood, dass sie Dinge wie Cellulite, Falten und Fettzellen scheinbar nur aus dem Fremdwörter-Lexikon kennen? Fragt man sie, antworten sie (ziemlich gelangweilt): „Wenig Kohlenhydrate. Viel Wasser. Viel Schlafen. Täglich Yoga.“ Nee, ist klar. Wasser mit Botox und Schlafen mit dem Beauty-Doc vielleicht... Es ist doch wohl eher so, wie Überbody Madonna es mal auf den Punkt gebracht hat: „Geld macht schön.“ Genau. Hätten wir so viel Kohle wie die Celebs, könnten auch wir uns die Entourage leisten, die sie im Schlepptau haben: Diät-Koch, Ernährungsberater, Stylist, Gefühls-Coach und – ganz wichtig – Personal Trainer. Ist für uns Normalverdiener aber abträglich fürs Konto: Allein der Fitness-Profi kostet im Schnitt 75 Euro pro Stunde. Einmal am Tag... macht knapp 30.000 Euro im Jahr. Das Geld können Sie sich sparen! Wir haben zwei Personal Trainer für Sie engagiert, die uns ein paar Übungen verraten, mit denen Sie den Hollywood-Stars Konkurrenz machen können. Sechs Wochen 3- bis 4-mal die Woche – und die Paparazzi dürfen auch uns gern im Bikini ablichten...


DAS WOLLEN WIR AUCH:
DEFINIERTER ARME
À LA ANNE HATHAWAY, 29

SO TRAINIERT SIE:

Anne Hathaway ist, unheimlich sympathisch, eigentlich ein Sportmuffel. Damit war allerdings Schluss, als sie die Rolle der Catwoman in dem Film „The Dark Knight Rises“ ergattert hatte. Wer will in dem hautengen Catsuit schon eine schlechte Figur machen? Mit dem New Yorker Personal Trainer Joe Dowdell hat sie ein hammerhartes Programm aus Bikram-Yoga und Kampfsport, Cardio und Tanztraining durchgezogen – und das bis zu sechs Stunden am Tag. So lange wollen wir gar nicht trainieren – aber so schlanke Arme, die hätten wir schon ganz gern.

SO SCHAFFEN WIR ES:

1. „Block the Rock“: Aus dem Stand in die mehr als schulterbreite tiefe Kniebeuge gehen. Die gebeugten Arme vor der Stirn kreuzen (Fäuste sind geballt!). Dann die Arme lang nach unten machen und nach hinten strecken, die Hände dabei spreizen. Der Handrücken zeigt nach vorn. Verstärkend wirken kleine Hanteln à 0,5 bis 2 Kilogramm.
2. „Der Bizepsswing“: Die Ausgangsposition ist der Liegestütz auf dem Boden. Die Knie sind abgestellt. Ein langes Handtuch unter die dicht aneinander abgelegten Hände legen. (Funktioniert nur auf glatten Böden!) Beim Tiefgehen in den Liegestütz beide Hände durch das Auseinanderschieben des Handtuchs zur Seite bringen. Beim Hochkommen Hände zur Mitte zurückführen. Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie behalten.

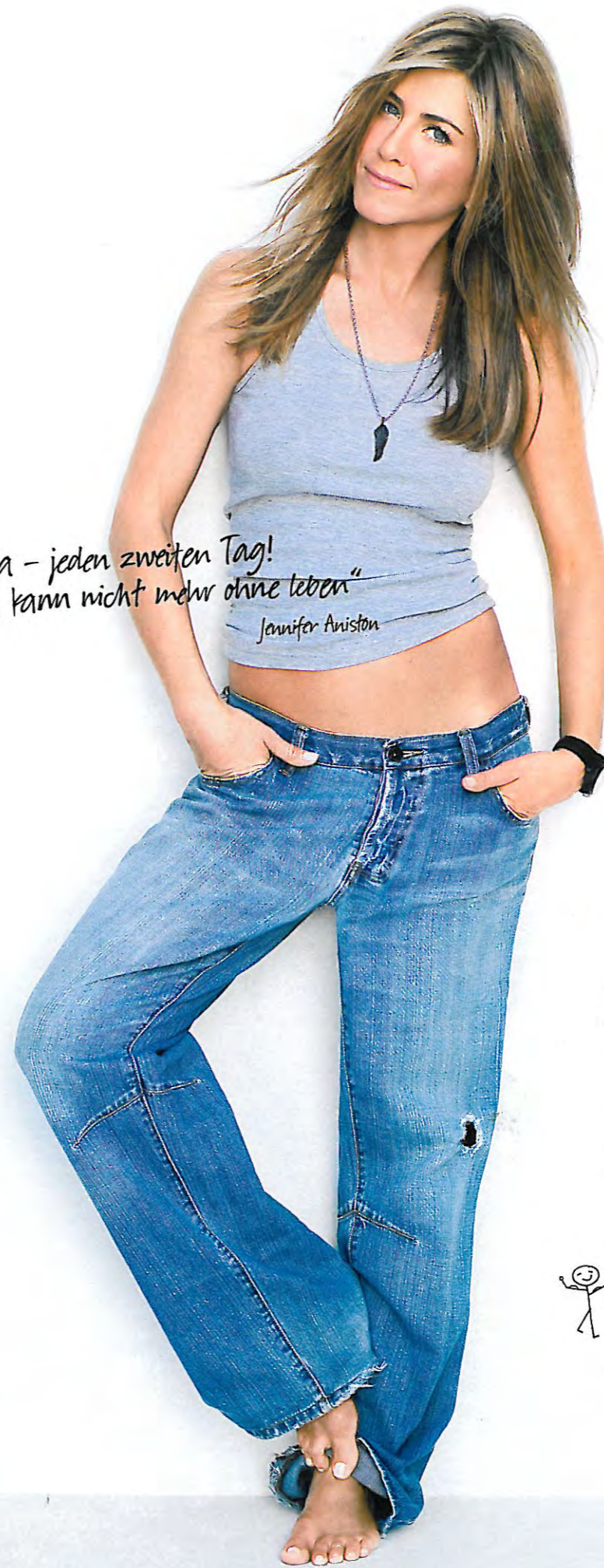
 ÜBUNG TO GO:

„Fingerhakeln“: Hände auf Brusthöhe und Finger der rechten und linken Hand ineinander verhaken. Nun die Finger auseinanderziehen, indem die Armmuskeln angespannt werden, aber nicht loslassen! 10 Sekunden halten, 20-mal.

„Ich dachte immer, das Ziel sei, nur dünn zu sein – dabei muss man aber auch Kraft haben“
Anne Hathaway



„Yoga – jeden zweiten Tag!
Ich kann nicht mehr ohne leben“
Jennifer Aniston



DAS WOLLEN WIR AUCH:
FLACHER BAUCH
GENAU WIE JENNIFER ANISTON, GERADE 43

SO TRAINIERT SIE:

Den Tag begrüßt Jennifer mit mehrmaligem Sonnengruß, eine dynamische, fließende Folge von zwölf Yoga-Übungen. Zur Seite steht ihr dabei Mandy Ingber, eine der populärsten Yoga- und Fitness-Gurus in Los Angeles. Weil sich Jen aber nicht gern langweilt, wechselt sie auch mal zu anderen Sportarten wie Schwimmen, Joggen, Pilates. Hauptsache, es wird nie mehr als eine Stunde am Tag. Die Belohnung: ein Bauch, um den wir sie beneiden, und der verdiente erste Platz bei der Wahl zu den schönsten Kurven Hollywoods.

SO SCHAFFEN WIR ES:

1. „Victory Crunches“: Auf den Rücken legen und die Knie anwinkeln. Die Arme werden in einer V-Position nach hinten gestreckt. Beim Heben des Kopfs und der Schultern spannen Sie die Bauchmuskeln an. Gleichzeitig werden die Arme über den Kopf mit nach vorne gezogen und lang gestreckt gekreuzt.
3. „Hundreds“ (aus dem Pilates): Aus dem Sitz lehnen wir leicht den Oberkörper zurück. Ein Bein in der Luft zum 90-Grad-Winkel anheben, das zweite Bein dicht über dem Boden ausstrecken. Nur die Sitzknochen berühren den Boden! Die ausgestreckten Arme, mit den Handflächen zum Boden gerichtet, auf und ab bewegen. 5-mal ein- und ausatmen und die Beine wechseln.

 ÜBUNG TO GO:

„Bauchnabeleinzieher“: Gerade hinsetzen, Hände auf den Bauch legen und den Nabel so tief es geht einziehen und in schnellen, kleinen Stoßbewegungen lösen. 50-mal, je drei Durchläufe.

SO TRAINIERT SIE:

27 Millionen Dollar – für diese Summe hat Jennifer Lopez angeblich ihren Po versichert. Man kann sich also ungefähr vorstellen, wie viel Training die Latina in ihre Kehrseite investiert. Geholfen hat ihr dabei der Beverly-Hills-Trainer Gunnar Peterson. Nach der Geburt ihrer Kinder stürzte sich die 42-Jährige in einen echten Fitness-Wahn, trainierte mit Gunnar, bis sie ihren ersten Triathlon bestreiten konnte. Ist uns alles ein bisschen zu anstrengend, aber über einen knackigeren Hintern würden auch wir uns definitiv freuen.

SO SCHAFFEN WIR ES:

1. „The Bridge“: Ab in die Rückenlage! Die Arme seitlich an den Körper, Knie beugen und die Fersen aufstellen. Hüfte vom Boden abheben, sodass sie mit den Schultern eine Linie bildet. Das rechte Knie an die Brust ranziehen. Fuß wieder auf den Boden bringen und mit dem linken Bein wiederholen. Rücken nicht überstrecken. Beim Heben des Beins sollten die Hüften nicht absacken.

2. „Der heiße Hase“: Die Übung hat's in sich! Auf dem Boden auf die Ellbogen stützen, Blick nach unten, beide Knie vom Boden abheben, auf die Zehenspitzen. Jetzt ein Bein so weit wie möglich nach oben strecken und dann nach vorne zum Brustbein ziehen – bis die Pobacke heiß wird. Dann auf das andere Bein wechseln.

ÜBUNG TO GO:

„Der Poanspanner“: Ob im Sitzen oder Stehen, einfach mal die Pobacken für zehn Sekunden kräftig anspannen. So als müsse man sich etwas verkneifen... 30-mal.

DAS WOLLEN WIR AUCH:
KNACKIGER HINTERN
WIE IHN NUR J.L.O., 42, HAT

„Meinen Hintern könnte ich als Tablett zum Servieren von Kaffee benutzen. Aber ich bin stolz auf meinen Po“
Jennifer Lopez

FOTOS: Frankarchive.com, Brian Bowen Smith/AUGUST, Jeff Lipsky/CF Syndication, Interfopics, PR

DAS WOLLEN WIR AUCH:
RUNDUM MAKELLOS
SEIN, SO WIE
BROOKLYN DECKER, 24

„Es ist sehr wichtig, auch Gewichte zu stemmen, weil sie die Muskeln definieren“
Brooklyn Decker

SO TRAINIERT SIE:

Wer seine Karriere als Model startet, hat ein gewaltiges Problem: Man wird (auch) wegen seines Körpers gebucht. Wenn der nicht bis in die letzte Zelle perfekt ist, gibt's leider ab heute kein Foto mehr. Ex-Model Brooklyn Decker lässt ihren Körper daher gar nicht erst in den Couchmodus, sondern setzt auf Personal Trainer und den eigenen durchtrainierten Bruder (s. Interview unten). Gemeinsam joggen die beiden und machen klassische Gymnastik, die viele Muskeln gleichzeitig strafft. Und genau die brauchte sie auch für ihre Filmrolle im Science-Fiction-Knaller „Battleship“.

SO SCHAFFEN WIR ES:

1. „Die Spinne“: Körper in den Seitstütz bringen, d. h. seitlich auf einem Unterarm und einem Bein abstützen. Den Ellbogen unter der Schulter anwinkeln und den Kopf, Oberkörper und die Hüfte vom Boden heben. Strecken Sie nun das obere Bein und beugen es im Wechsel zum go-Grad-Winkel. Beim Heben des Rumpfes den Bauch anspannen. Der Kopf bildet die Verlängerung zur Wirbelsäule.



ÜBUNG TO GO:
„All-inclusive“: Mit beiden Händen auf der Fensterbank abstützen. Wie bei den Liegestützen die Arme beugen und gleichzeitig das rechte Bein angewinkelt nach hinten kicken. Beim Hochkommen das Bein zurückholen und die Übung mit dem linken wiederholen.

INTERVIEW

UND ACTION, BITTE!

WIR HABEN **BROOKLYN DECKER** GETROFFEN UND IHR EIN PAAR TRAININGS-GEHEIMNISSE ENTLÖCKT

PETRA: Wie hältst du dich eigentlich fit, wenn du den ganzen Tag am Set bist?
Brooklyn Decker: Bei „Battleship“ war mein Bruder als mein Workout-Buddy mit dabei. Das war toll! Morgens sind wir zusammen joggen gegangen, und wir waren viel wandern und Kajak fahren. Dass wir auf Hawaii gefilmt haben, war natürlich perfekt!
Würdest du für eine Rolle auch zunehmen?
Absolut! Als gute Schauspielerin musst du dich ja in deine Rolle hineinversetzen und wirklich leben.
Hat sich dein Training seit deiner Ehe mit einem Athleten (Tennis-Star Andy Roddick Anm. d. Red.) eigentlich verändert?
Definitiv! Ich trainiere jetzt viel härter. Es geht auch nicht mehr nur darum, gut im Bikini rüberzukommen, sondern vielmehr um Kondition und Kraft und dass ich in einem gesunden, starken Körper lebe.
Trainierst du sehr diszipliniert?
Auf jeden Fall! Ich bin fast schon perfektionistisch, aber ich hab auch meine Schwächen. Ich liebe z. B. Süßes. Aber wer so viel trainiert, darf sich hinterher auch belohnen.



Ab dem 26. April kann man Brooklyn Decker und ihren Traumbody in „Battleship“ bewundern