

Best Seller

NR. 26 • 21. JUNI 2017

DEUTSCHLAND € 1,20 Österreich € 1,35; Schweiz sfr 2,30; B/LUX € 1,50; N/7/VE/P (cont.) € 1,80; GR/Kanaren € 2,00; Slowenien € 2,00; HU FR 590

Meine Zeit ist jetzt!

nur 1,20 EURO

Bikini-Diät

Die 30 schlanksten Eiweiß-Rezepte



GRATIS

2 Wochen Bikini-Fitness-Training online



Sorglos in den Urlaub
Gut vorbereiten, beruhigt verreisen

Mit Check-Liste

S. 62



Blitz-Kuchen
In 20 Minuten fertig S. 22



116 easy Sommer-Ideen



Liebe Neue Romantik für Singles und Paare • Mini-Garten Meine Rosen-Oase • Urlaub Hausboot-Ferien • und vieles mehr!

Einfach
Schlank

Wir schalten den Bikini-Turbo ein!

Gratis: 2 Wochen

Online- fitness

So schnell kamen wir der Bikinifigur noch nie näher – passend zu unseren Schlank-Rezepten haben wir das perfekte Work-out für Sie

Was wäre die beste Diät ohne Bewegung? Kein Problem: Wir schenken Ihnen eine zweiwöchige Mitgliedschaft bei www.fitnessRAUM.de! Damit sind Sie flexibel und bestimmen selbst, wann Sie trainieren möchten. Sie brauchen dazu nur den unten stehenden Link auf Ihrem PC einzugeben und sich mit dem Gutscheincode LAU14TEXGV4 anzumelden* (siehe Kasten). Dann kann es auch schon losgehen: Es erwartet Sie eine Riesenauswahl an Kursen mit perfekt abgestimmten Trainings-Videos von Yoga bis Aerobic – da ist für jeden das Richtige dabei! Als kleinen Vorgeschmack zeigt fitnessRAUM-Trainerin Stefanie Rohr auf diesen Seiten exklusiv für Laura ein Turbo-Bikini-Work-out. Das lässt sich überall – ob zu Hause, unterwegs, auf einer Wiese oder am Strand – machen. Und das Beste: **15 Minuten täglich** reichen und der Bikini passt. Also am besten gleich anmelden und loslegen, wir wünschen viel Erfolg! ★

Gutscheincode

LAU14TEXGV4

* www.fitnessRaum.de/laura. Kein Abo – endet automatisch.



Stärkt Rumpf, Po und Oberschenkel

OBERKÖRPER- & BEIN-LIFT-UP

1. Übung: Auf die Seite legen. Mit einem Arm bzw. mit den Fingern vorn aufstützen und mit dem anderen Arm den Kopf stabilisieren. Die Füße berühren einander. Nun werden beide Beine gleichzeitig angehoben und wieder gesenkt, aber nicht abgelegt. Sie bleiben die ganze Zeit in der Luft. Ca. 20 Wiederholungen, 2 Durchgänge pro Seite.

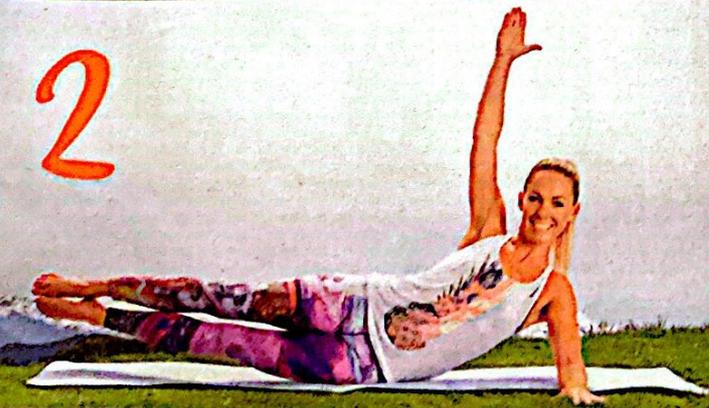
Fotos: ERI Becker

Trainiert Rücken, Po und Beine

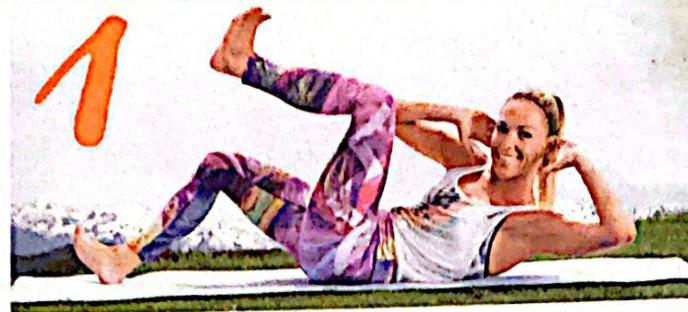
KNIEBEUGEN-VARIATION

1. Übung Beine hüftbreit aufstellen, in die Hocke kommen und den Po nach hinten schieben. Die Knie sollten dabei nicht über die Füße hinausragen. Den Oberkörper nach vorn schieben, Brust rausstrecken, Arme kreuzen und die Position einige Sekunden halten. 15-mal tief in die Kniebeuge gehen.

2. Übung Kniebeuge halten und einen Arm im Wechsel zur Seite strecken, während der andere auf den Beinen ruht, 10-mal pro Seite, 2 Durchgänge. Zusatz-Push: Kleine Wasserflaschen in den Händen als Gewichte intensivieren das Training.



2. Übung: Auf der Seite liegen (wie bei Übung 1), Beine wieder in die Luft strecken, die Füße berühren einander. Der untere Arm wird jetzt auf Brusthöhe nach vorn ausgestreckt, um den Oberkörper damit nach oben zu drücken. Der andere Arm zieht gestreckt Richtung Himmel. Die Position für 5 Sekunden halten. Den Oberkörper kurz seitlich ablegen und gleich danach wieder anheben. Ca. 20 Wiederholungen – 2 Durchgänge pro Seite.



Trainiert den Bauch



BAUCH-WORK-OUT

1. Übung: Auf den Rücken legen, die Hände hinter den Kopf legen, die Beine stehen angewinkelt auf den Fersen. Den rechten Ellenbogen und das linke Knie zusammenbringen. Danach das linke Bein ablegen und den linken Ellenbogen zum rechten Knie ziehen. Achten Sie darauf, dass die Schulterblätter den Boden nicht berühren.

2. Übung: Das rechte Bein auf dem Boden anwinkeln, das linke zum Himmel strecken und mit der rechten Hand zum Fuß hochziehen, danach lösen und die Seite wechseln. Ca. 20 Wiederholungen – 2 Durchgänge je Seite pro Übung.

Stärkt den Oberkörper und die Körpermitte



BRETT- ODER STÜTZPOSITION

Den Bauchnabel nach innen ziehen und den Beckenboden anspannen. Das Schultergelenk sollte über dem Ellenbogengelenk sein. Der ganze Körper bildet von der Ferse über den Po bis zum Scheitel eine Linie. Leichter: ein Knie ablegen und kurz beide Beine strecken. Wenn die Stützkraft da ist, versuchen, beide Beine ca. 10–30 Sekunden zu halten! 3 Durchgänge sind optimal.