

**BLICKFANG.** Ein Hoch auf  
Bein: mit den zehn effektivste  
Übungen zur „Mini-Tauglichkeit“

# BEINARBEIT

Männern bringt's verdrehte Köpfe, Frauen mitunter Kopfzerbrechen: Die Wintermode lockt mit Mini-Outfits, die sich mit fitten Schenkeln zweifellos ungehemmter tragen lassen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einigen Übungen schnell Mini-fit werden.

Text Elisabeth Schneyder Fotos Michael Appelt

**M**anches ändert sich nie. Und auch wenn Rod Stewarts Hit *Hot Legs* schon einige Jährchen auf dem Buckel hat, gilt doch nach wie vor: Schöne Beine sind was Feines. Zum Haben, Herzeigen, Anschauen und Sorgenfrei-in-kurze-Kleider-Stecken. Gerade jetzt tut auch die Modewelt wieder mal so, als gäbe es weder schlappe Muskeln noch Orangenhaut, und bietet wundernetzte Mini-Sachen an. Wer derlei gern genussvoll tragen will, kann allerdings etwas gegen etwaige optische Mängel unternehmen.

Die Wahrheit ist: Es wird nicht gleich zur Modellform gereichen. Doch Christian Beer vom Fitnessstudio *Beer's Vienna Health and Dance Club* und die Trainerin Su Busson haben für die WIENERIN die effektivsten Übungen fürs Bein zusammengefasst. Und damit lassen sich in der Tat deutlich sichtbare Erfolge meistern. Wie's klappt, sehen Sie auf den Fotos. Was sonst noch zu bedenken ist, erklärt Beer hier in Kürze.

## 1. Vorher

Aus dem Nichts zu starten tut nicht gut. Vor allem, wer lange keine sportliche Aktivität über sich bringen konnte, sollte vor Trainingsbeginn mit Arzt oder Physiotherapeut Rücksprache halten. Denn, so Christian Beer: „Bein- und Fußachse müssen in Ordnung sein. Sonst können Schmerzen auftreten und Fehlstellungen durch den Muskelaufbau beim Training ‚zementiert‘ werden. Das kann zu Schäden führen und auch die Optik stören.“ Ist dieser Punkt geklärt, gilt es, ein gutes Fitnessstudio zu suchen, sich mit Gymnastikball, Gewichten und Matte

für etwaiges Heimtraining auszustatten – und regelmäßig loszulegen.

## 2. Dabei

Dass Ausdauertraining an sich schon die Formen strafft, ist ein Gerücht. Was nötig ist, ist zweierlei, rät Beer: „Es geht einerseits um das Gewebe und andererseits um die Muskulatur. Ersteres lässt sich nur durch gute Ernährung beeinflussen. Sie sollten nicht rauchen, gesund und möglichst ohne Zucker essen sowie viele Radikalfänger in die Ernährung einbauen. Übergewicht ist natürlich auch nicht dienlich, weil Cellulite vorwiegend da entsteht, wo Fett ist. Der zweite Punkt, bei dem gezieltes Training hilft, ist Muskelaufbau. Die besten Workouts für schöne Beine sind *Les Mills Body-Pump* und *Les Mills Body-Combat*. Bei dieser Strategie kann jeder die Intensität selbst steuern und so optimale Erfolge erzielen. Hier geht es um ein Kraftausdauerprogramm mit bis zu 150 Wiederholungen. So intensiv trainiert man nur in der Gruppe.“ Ansonsten und solo gilt: Gewicht und Intensität sollten so gewählt werden, dass man mit rund zehn Wiederholungen bis zur Erschöpfung arbeitet – also an seine Grenzen stößt. Becken und Schambein sollten bei allen Übungen in einer Ebene bleiben. Und ausgeatmet wird immer in der Kontraktionsphase des Muskels.

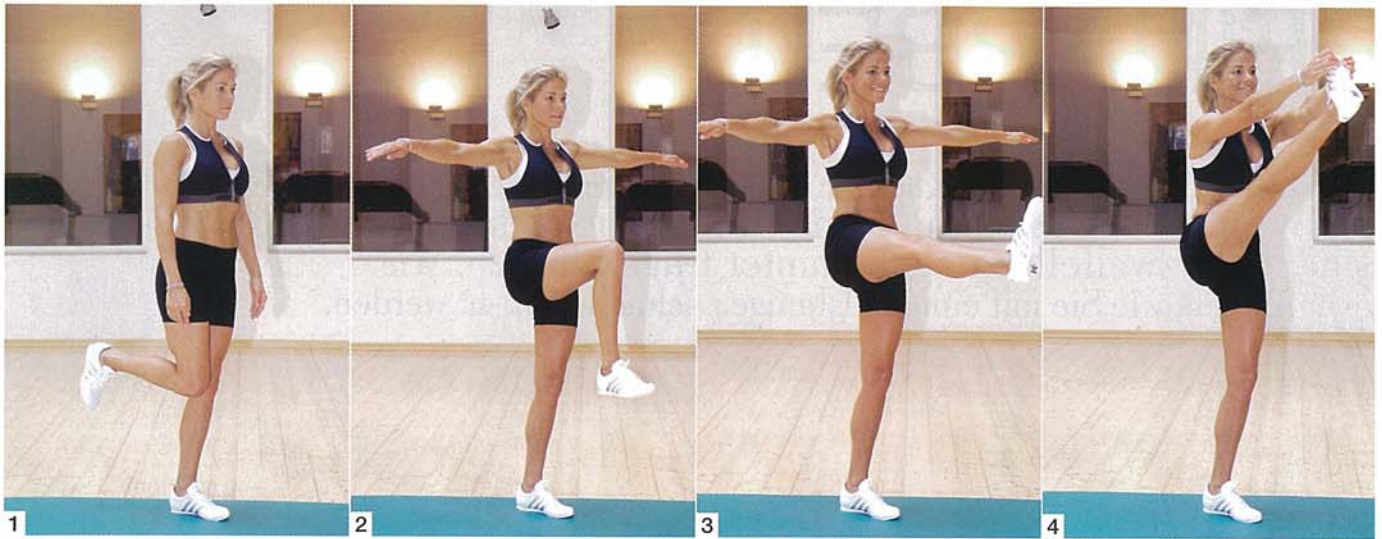
## 3. Danach

Wer Beinen Gutes tun will, darf Dehnung nicht vergessen. Auch dazu gibt's in Beer's Tipps. Natürlich sind auch Massagen und gute Hautpflege hilfreich, aber

das Schuhwerk tut das Seine: „High Heels sind schön, haben aber im Alltag nichts verloren, weil sie die Verkürzung der Muskeln fördern und die Fußachse verschieben.“ Sind oft geschwollene, schmerzende Beine ein Problem und zeigen sich Äderchen oder Krampfadern, muss ein Venenspezialist konsultiert werden. Manch kleiner Makel lässt sich zwar vom Beauty-Arzt weg-lasern. Aber: Schönheit ist nicht alles. Manchmal brauchen die Venen Hilfe. ■

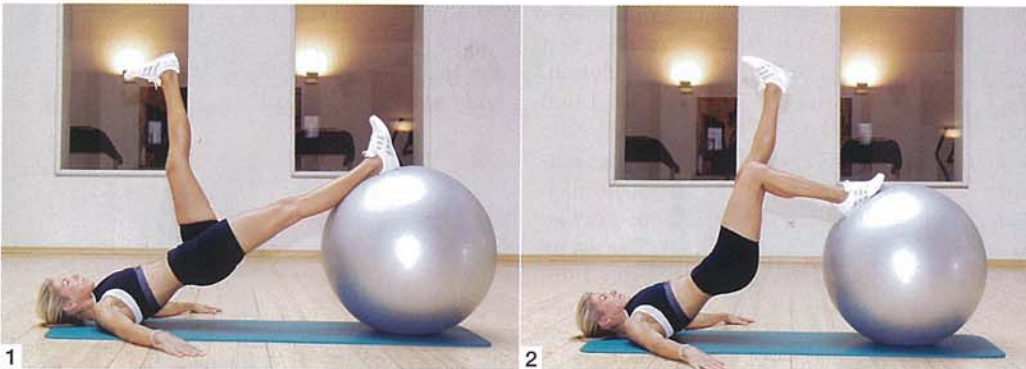


**LOOK-PROFI.** Trainerin Su Busson und das Beer's-Team beraten in Wien, Neutorgasse 16. Info: [www.beers.at](http://www.beers.at).



**Übung 1: Kombination für Beinbeuger und Beinstrecker**

**1. BEUGEN.** Aufrecht stehen, das Becken vorn und unbewegt halten, rechte Ferse nach hinten hochziehen. Die Knie bleiben nebeneinander. **2. VORZIEHEN.** Rechtes Knie aus Position 1 heraus nach vorne und oben ziehen, Becken ruhig halten, Arme seitlich strecken. **3. STRECKEN.** Aus Position 2 das rechte Bein oben halten und strecken. **4. DEHNEN.** Aus Position 3 heraus rechten Fuß mit beiden Händen halten und das Bein nach oben strecken. Dann zur anderen Seite wechseln. Langsam und konzentriert arbeiten!



**Übung 2: Für den Beinbizeps**

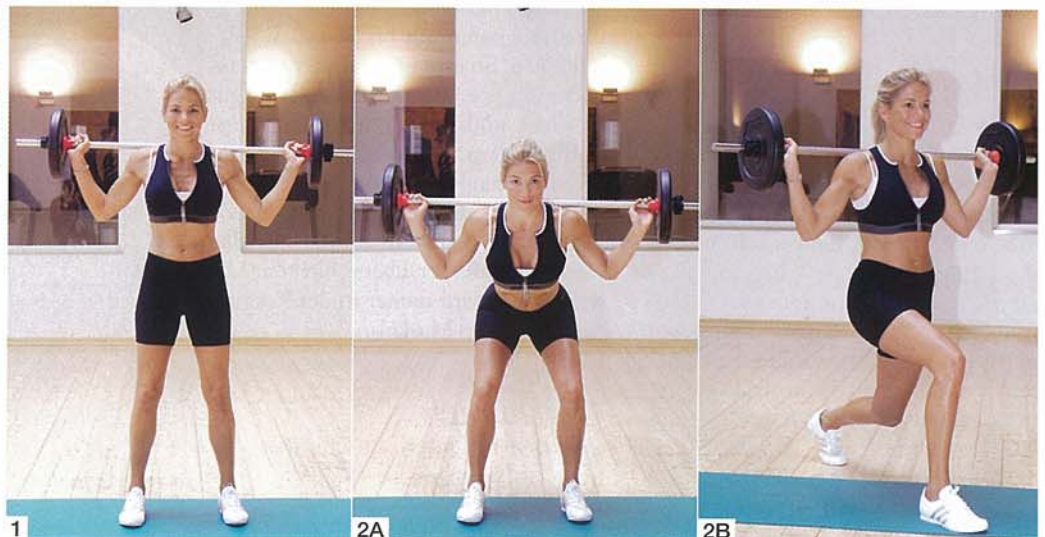
**1. AUSGANGSPOSITION.** Fersen auf den Ball legen, Körper von Schulter bis Ferse in eine Linie bringen, ein Bein hochstrecken. Der Bauch wird mittrainiert, weil die Balance gehalten werden muss. **2. KONTRAKTION.** Ball mit der Ferse zum Körper rollen, Becken oben halten. Dann zurück zu Position 1. Beine abwechseln.

**Übung 3: Für Po und Oberschenkel**

**1. STARTPOSITION.** Aufrecht stehen, Füße parallel, Gewicht an den Schultern, Becken vorne. **2A. ZIEL.** Knie tief (mindestens bis 90-Grad-Winkel) beugen. Rücken bleibt gerade, Knie über den Zehen (nie weiter nach vorn schieben!).

**Übung 4: Po & Bein**

**1. STARTPOSITION.** Wie bei Übung 3. **2B. ZIEL.** Großen Ausfallschritt nach vorne machen, das vordere Knie tief beugen, aber nicht über die Zehen hinausschieben. Becken vorne halten! Dann zurück zur Startposition. Beine abwechseln.





### Übung 5: Für die Waden

#### POWER-WORK.

Aufrecht stehen, Becken vorne halten, Füße parallel. Korrekte Fußachse beachten (Kniemittelpunkt über der zweiten oder dritten großen Zehe, äußere Ferse und großer Zehenballen auf einer Linie). Mindestens 25 Mal mit gestreckten Beinen so weit wie möglich auf die Zehenballen hochrollen und kurz in dieser Position verharren.

1



### Übung 6: Für Schienbein-Muskeln

#### 1. STARTPOSITION.

Jetzt geht's um die Muskelpartie, deren Kraftverlust im Alter dazu führt, dass wir „schlurfen“ statt zu gehen. Diese Übung hilft vorzubeugen – und dient der Optik der Unterschenkel. So geht's: Beine leicht beugen, Gesäß senken, Füße parallel stellen, Hände auf die Knie stützen, Rücken gerade halten.

#### 2. KONTRAKTION.

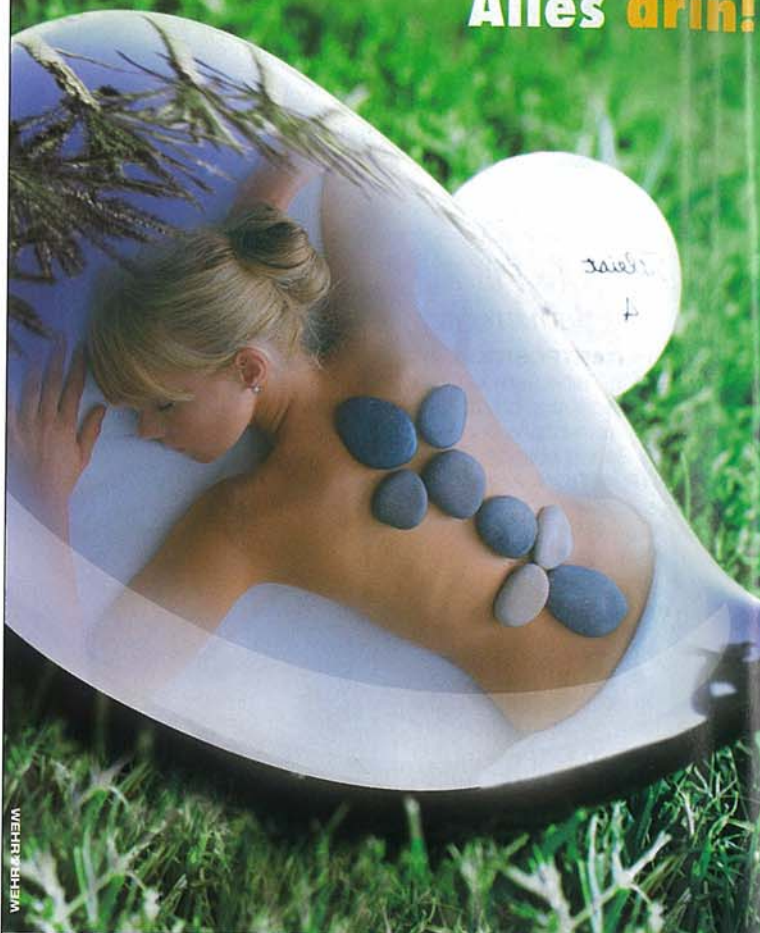
Das Gewicht auf die Fersen verlagern, die Zehenballen so weit wie möglich vom Boden hochziehen und diese Position halten.



2

**CLUB**  
**MAGIC**  
**LIFE**

Alles drin!



WEHR & BREHM

## GREEN MIT SPA-CENTER

Sie wollen so richtig relaxen?

Ob am Golfplatz oder im Spa-Center – mit den **MAGIC LIFE Golf- und Wellness-Angeboten** ist Entspannung garantiert.

In diesen MAGIC LIFE-Clubs entspannen Sie am Golfplatz und im Wellness-Center:

In der Türkei:

**MAGIC LIFE WATERWORLD IMPERIAL**

**MAGIC LIFE SIRENE IMPERIAL**

In Tunesien

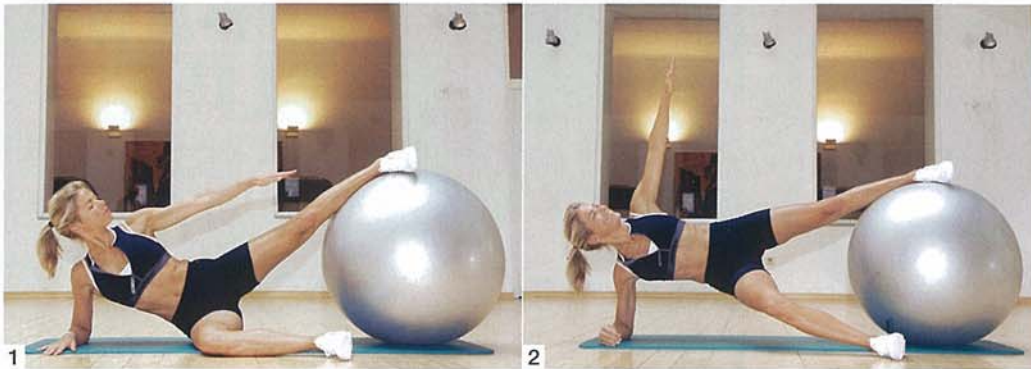
**MAGIC LIFE DJERBA MARE IMPERIAL**

**MAGIC LIFE AFRICANA IMPERIAL**

**MAGIC LIFE MANAR IMPERIAL**

[www.magiclife.com](http://www.magiclife.com)

World of  TUI

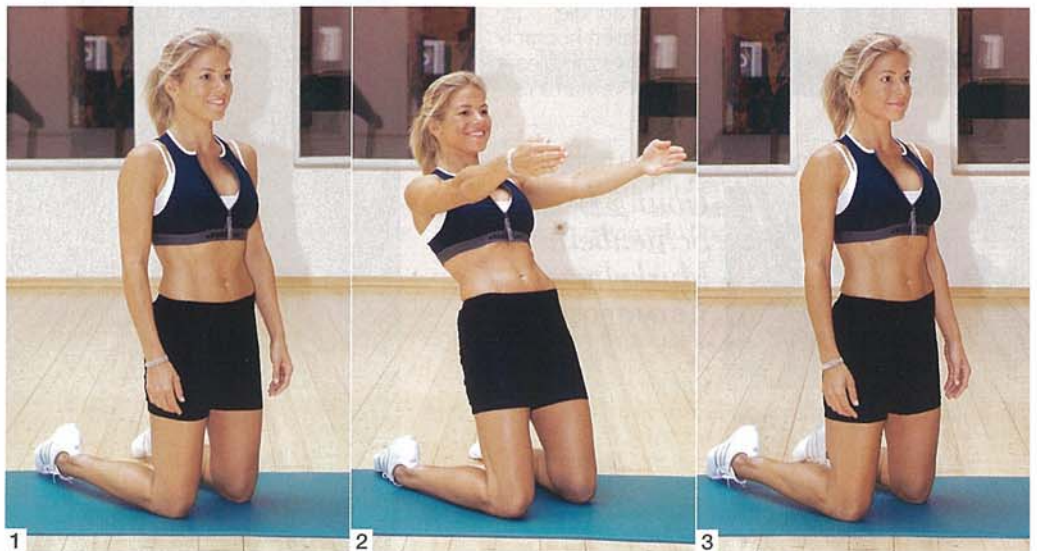


*Übung 7: Für die Schenkel-Innenseiten*

**1. START.** Seitlage, rechten Ellenbogen aufstützen, linkes Bein auf den Ball, rechtes abgewinkelt nach vorne legen. **2. ZIEL.** Linke Schulter, Hüfte und Knöchel in eine Linie bringen, Körper auf Ellenbogen und „Ball-Bein“ stützen und hochdrücken. Balance finden. Dann: Rechtes Bein langsam abgewinkelt vor dem Körper heben und senken.

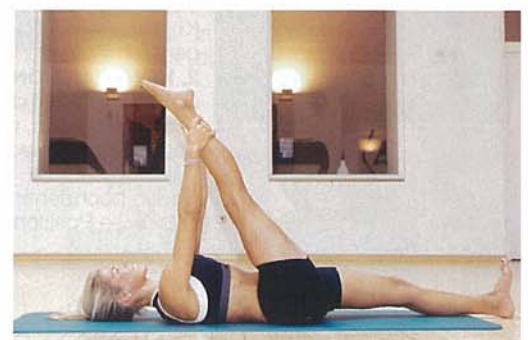
*Übung 8: Für die Beinstrecker*

**1. STARTPOSITION.** Im Kniestand eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern bilden und den Bauch anspannen. **2. KONTRAKTION.** Arme nach vorne strecken und Körpergewicht nach hinten verlagern. Die Linie von den Schultern bis zu den Knien bleibt bestehen. So weit wie möglich zurücklehnen, Position halten, dann zurück zur Ausgangsposition. **3. DEHNUNG.** Aus der Kontraktionshaltung die Hände hinter dem Körper auf den Boden stützen und das Becken nach vorne/oben schieben.



*Übung 9: Dehnung für Bein und Hüfte*

Hinknien, ein Bein nach vorne stellen (so, dass das Knie über dem Knöchel positioniert ist). Anderes Bein hinter dem Körper aufs Knie stützen, abwinkeln, Fuß mit beiden Händen fassen und zum Po ziehen. Schulter, Hüfte und Knie sollten dann eine Linie bilden (Becken vorschieben!). Spannung halten, ruhig atmen. Dann nachlassen und zur anderen Seite wechseln.



*Übung 10: Dehnung Bein & Po*

In der Rückenlage ein Bein nach oben strecken, Wade über dem Knöchel mit beiden Händen fassen und das gestreckte Bein zum Körper ziehen. Spannung halten, dann Bein wechseln.

*Basics für alle Übungen*

Gehen Sie so vor, dass die Regeln des Muskelaufbau-Trainings zum Tragen kommen: Machen Sie jede Übung so intensiv und konzentriert, dass Sie nach zirka zehn Wiederholungen Erschöpfung spüren. Ein leichtes Zittern der Muskeln bei der Ausführung ist okay. Bei Schmerzen sollten Sie jedoch Beratung suchen, ehe Sie weitermachen.