

DIE WORKOUT-SENSATION AUS HOLLYWOOD

FREEZE!

Fit mit dem
Sekunden-Trick

Stillhalten! Über den Dächern von Los Angeles trainiert Personal Coach Lalo Fuentes Filmprofis, wie Stuntfrau Tara, in seiner Freeze-Technik

Noch
zwei V
Kraftw
Körper
zeigt

E
S
fa
„
st
se

US-Star-
Move ve
eine Lie
klärt Fue
dass ma
inhält
Übungen
wusst au
„30 Minu
Workout
che train
Energie
Körper d
Beste: S
brauchen

PO-S

terbr
beug
Ober
beug
die H
aus u
Finge
Zehen
nach
Die S
Rücke
(A). M
streck
durch
Po na
bleibe
Fußsp
geht
Der R
20 Se
Zurück

Noch schneller, noch intensiver: Nur zwei Wochen genügen beim innovativen Kraftworkout von Lalo Fuentes, um den Körper in Topform zu bringen. In SHAPE zeigt der US-Trainer exklusiv, wie's geht

Es sind vor allem Frauen, deren Beruf in der Traumfabrik maximale Fitness verlangt, die vor dem „Skysports & Spa“-Gym in Beverly Hills Schlange stehen. So wie Stuntfrau Tara, die Ihnen auf diesen Seiten das neuartige Trainingskonzept von US-Star-Trainer Lalo Fuentes (32) präsentiert. „Jeder Move verbindet stets zwei Übungen, kombiniert z. B. eine Liegestütze mit seitlich angehobenem Bein“, erklärt Fuentes. „Der Clou der ‚Freeze‘-Technik ist jedoch, dass man in der anstrengendsten Position eine Sekunde innehält und ‚einfriert‘.“ Noch effektiver werden die Übungen, wenn Sie sich in diesem Freeze-Moment bewusst auf die beanspruchten Muskeln konzentrieren. „30 Minuten Freeze sind so effektiv wie ein einstündiges Workout“, verspricht Fuentes. „Wer dreimal pro Woche trainiert, sieht bereits nach zwei Wochen Erfolge. Energie und Ausdauer steigen, nach vier Wochen ist Ihr Körper definierter und straffer als je zuvor!“ Und das Beste: Sie müssen dafür nicht ins Studio, alles, was Sie brauchen, sind Zwei-Kilo-Hanteln und eine Yogamatte.

WARM-UP

Diese drei Moves bereiten die Muskeln optimal vor



SEITENWECHSEL Beine grätschen. Gewicht auf rechte Seite verlagern. Rechtes Bein beugen, linkes Bein strecken. Oberkörper vorbeugen. Po zurück-schieben. Rechten Arm zur Seite strecken. Linke Hand an Fußinnenseite (A). Seite wechseln (B). 15 x



PO-STRETCH Schulterbreiter Stand. Knie beugen. Po absenken. Oberkörper nach vorne beugen. Strecken Sie die Hände nach unten aus und legen Sie die Fingerspitzen auf die Zehenspitzen. Blick ist nach vorne gerichtet. Die Schultern sind tief, Rücken gerade halten (A). Mit dem Ausatmen strecken Sie die Beine durch und schieben den Po nach oben. Hände bleiben dabei auf den Fußspitzen liegen. Blick geht Richtung Boden. Der Rücken ist gerade. 20 Sekunden halten (B). Zurück zu A. 10 x



VORWÄRTSGANG Liegestützposition. Arme sind gestreckt, der Rücken gerade, Blick geht Richtung Boden (A). Linken Fuß neben linke Hand stellen, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. 20 Sekunden halten (B). Zurück zu A. Jetzt rechten Fuß nach vorne setzen. 15 x im Wechsel

WORKOUT Konzentrieren Sie sich im Freeze-Moment auf die beanspruchten Muskeln! Nach jedem Move 30 Sekunden Pause



BOXEN Hüftbreiter Stand. In jede Hand eine Zwei-Kilo-Hantel nehmen. Rechtes Bein leicht beugen. Oberkörper vorbeugen und das linke Bein anwinkeln. Den rechten Arm Richtung Boden ausstrecken. Den linken Ellbogen neben die Taille führen, eine Sekunde halten (A). Rechten Arm nach oben führen, linken ausstrecken. Eine Sekunde halten (B). Zurück zu A. 20 x

POWER-KICKS

Stellen Sie die Beine etwas weiter als schulterbreit auf. Knie leicht beugen. Hände zu Fäustballen und Arme angewinkelt vor dem Oberkörper halten (A). Das Gewicht aufs rechte Bein verlagern. Das linke Bein so hoch wie möglich zur Seite kicken. Eine Sekunde lang halten (B). Zurück zu A. 20 x im Wechsel



A
B



A
B
C



SEIT-DIP Aufrechter Stand. In jede Hand eine Zwei-Kilo-Hantel nehmen und die Arme ausgestreckt über dem Kopf halten. Die Handrücken zeigen nach außen (A). Großen Ausfallschritt nach links machen und das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Das rechte Bein ist gestreckt, das linke leicht angewinkelt. Führen Sie die Hantelvorderseite vor dem linken Fuß auf den Boden. Eine Sekunde lang halten (B). Anschließend das Gewicht auf die rechte Seite verlagern und mit den Hanteln auf der rechten Seite den Boden antippen. Eine Sekunde halten (C). Zurück zu A. 20 x



TIEFGANG Liegestützposition einnehmen (A). Senken Sie das Gewicht ab, indem Sie die Ellbogen beugen und eng am Körper halten. Das rechte Knie seitlich anwinkeln und die Zehen anziehen. Diese Position für eine Sekunde halten (B). Zurück zu A. 15 x pro Seite wiederholen.



SCHRAUBE Hüftbreiter Stand. Das rechte Bein anheben. Knie mit den Händen zum Körper ziehen (A). Mit dem rechten Bein großen Ausfallschritt nach hinten machen. Linkes Bein im 90-Grad-Winkel beugen. Den Oberkörper vorbeugen und zur linken Seite aufdrehen. Linken Arm auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Rechte Hand außen an den linken Fuß legen. Eine Sekunde lang halten (B). Zurück zu A. Seite wechseln. 15 x pro Bein.



SKORPION Liegestützposition. Ellbogen beugen und eng am Körper halten (A). Arme ausstrecken und Körper nach oben drücken. Nun den linken Arm vom Boden lösen, gleichzeitig den Oberkörper nach links aufdrehen. Linken Arm nach oben ausstrecken; linke Zehen hinter rechtes Bein bringen. Unbedingt darauf achten, dass das Becken nicht absinkt. Eine Sekunde halten (B). Zurück zu A, Seite wechseln. 15 x pro Seite.





A
B



SCHERENSCHRITT Legen Sie sich auf den Rücken. Stützen Sie die Ellbogen auf und heben Sie den Oberkörper an. Beide Beine im 45-Grad-Winkel anheben (A). Linkes Bein ablegen. Das rechte Bein so weit absenken, dass die Ferse die Zehenspitzen des linken Fußes berührt. Eine Sekunde lang halten (B). Beine wieder anheben. 15 x im Wechsel.

PUSH-UP-JUMPS

In die Hocke gehen. Schultern sind tief, Rücken ist gerade. Die Fingerspitzen liegen am Boden auf (A). Nun weit nach hinten in eine Liegestützposition springen. Arme sind durchgestreckt. Position eine Sekunde lang halten (B). Zurück in Position A springen. 15 x



A
B



SPRUNG-DUO Eine Yogamatte auf den Boden legen, Beine grätschen, Füße sind rechts und links neben der Matte. Leicht in die Hocke gehen. Arme angewinkelt vor dem Oberkörper halten, Hände zu Fäustballen (A). Mit dem rechten Bein in die Mitte der Matte springen, dabei linkes Bein nach hinten anwinkeln. Eine Sekunde auf einem Bein stehen bleiben (B). Zurück zu A. Dann mit dem linken Bein springen. 15 x pro Bein.

A B



KLAPPMESSER Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken. Füße sind schulterbreit. Arme über dem Kopf nach hinten ausstrecken und den Kopf anheben (A). Das rechte Bein und den linken Arm nach oben führen, bis Sie mit den Fingern die Fußspitzen leicht berühren. Eine Sekunde lang halten (B). Zurück zu A, Seite wechseln, 15 x pro Seite.

A B



TAILLEN-TURBO Rückenlage. Beine angewinkelt aufstellen. Heben Sie den Kopf und die Schultern leicht vom Boden ab. Halten Sie die Arme ausgestreckt neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben (A). Rechte Hand zum rechten Fuß führen. Dabei den Oberkörper nach rechts beugen und die linke Schulter leicht nach rechts aufdrehen. Eine Sekunde lang halten (B). Zurück zu A, Seite wechseln, 15 x pro Seite.



A



B



C



A B

WECHSELSTÜTZE Kommen Sie in den Unterarmstütz. Spannen Sie den gesamten Körper an und halten Sie die Position für eine Sekunde (A). Stellen Sie nun die linke Handfläche auf und drücken Sie den Oberkörper nach oben (B). Rechte Hand ebenfalls aufstellen, beide Arme durchstrecken und in die Liegestützposition kommen. Eine Sekunde lang halten (C). Dann erst den linken, dann den rechten Ellbogen absetzen, Zurück zu A. 15 x im Wechsel.

COOL-DOWN

Diese drei Stretches fördern die Regeneration



A B



POWER-ZUG In die Hocke gehen. Hände aufstützen. Rechtes Bein nach hinten strecken, nur Zehen setzen auf (A). Linken Arm auf Schulterhöhe zur Seite strecken. Oberkörper nach links aufdrehen, bis die Hand senkrecht nach oben zeigt. 20 Sekunden halten (B). Zurück zu A, Seite wechseln.

TWISTER Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie beide Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Heben Sie nun das linke Bein an, winkeln Sie es leicht an und drehen Sie das Becken so weit wie möglich auf. Die Dehnung 20 Sekunden halten. Dann das Bein wieder ablegen und die Übung mit dem rechten Bein wiederholen.



A B



C

KOBRA Bauchlage. Handflächen auf Brusthöhe abstützen, Kopf anheben (A). Arme durchstrecken und Oberkörper anheben, bis Sie die Dehnung im Bauch spüren. Schultern sind tief (B). Ellbogen beugen, Oberkörper senken. Kopf und Oberkörper nach links drehen. Blick geht über linke Schulter. 20 Sekunden halten (C). Zurück zu A, Seite wechseln.

INTERVIEW

„AM PO SIEHT MAN DIE ERFOLGE ZUERST!“

Lalo Fuentes, 32, erklärte Redakteurin Jennifer Strunk, wie man das Beste aus seiner „Freeze“-Technik herausholt.

Worauf sollte man bei Ihrem Workout achten?

Versuchen Sie, die Übungen möglichst sauber auszuführen. Achten Sie auf Körperspannung und Haltung. Und ganz wichtig: Durchzuhalten, auch wenn die Muskeln brennen, denn die letzten fünf Wiederholungen verbrennen das meiste Fett!

Warum ist Ihr Konzept gerade für Frauen so toll?

Meine Kundinnen „beklagen“ sich am nächsten Tag über den Muskelkater im Po. Zwar werden alle Partien trainiert, aber ganz besonders der Po. Welche Frau hätte nicht gerne eine knackige Kehrseite?

Kann man den Effekt durch Essen noch steigern? Na klar! Essen Sie viele Proteine, z. B. Pute, Fisch. Auf Süßes verzichten, dafür Mandeln und fettfreien griechischen Joghurt mit Beeren snacken.



Mehr Infos und Tipps finden Sie auf der DVD „Lalofit“ (www.lalofitness.com, 12 €).