



Die Lieblingsübungen der Star-Trainer

Sie sorgen dafür, dass unsere Prominenten beneidenswert gut aussehen, wenn sie über den roten Teppich laufen.

Und was ist ihr eigenes Geheimnis, um in Form zu bleiben?

Diesmal: Karsten Schellenberg und sein »Mountain-Climber« ★

Karsten Schellenberg, 48, arbeitet seit über 20 Jahren als »Fitnessworker« und Personal Trainer. Er coacht Prominente wie Franka Potente, Clemens Schick und Detlef DI Soost und ist Autor mehrerer Fitness- und Ernährungsbücher.

Das Star-Potenzial:

Warum ist diese Übung Ihr Favorit?

Karsten Schellenberg: Weil sie 100 Prozent effektiver ist, als wenn man jede Muskelgruppe einzeln trainiert. Man wechselt beim »Mountain-Climber« von der dynamischen Bewegung über eine aerobische Bewegung, die die Ausdauer trainiert, in eine Widerstandsbewegung – für die man Kraft braucht. Diese Kombination nennt man »funktionelles Training«, und das ist sehr effizient.

Also darf ich auch mit ganz schnellem Erfolg rechnen?

Für mich steht nicht das Ziel, sondern immer der Weg im Vordergrund. Wenn Sie sich vornehmen, in drei Wochen einen knackigen Po haben zu müssen, ist die Chance zu scheitern groß. Ich möchte, dass Sie Spaß an meinen Übungen haben. Wenn Sie sie jeden Tag zwei Mal machen, muss Ihr Körper darauf reagieren. Ob das in drei oder in zehn Tagen sein wird, ist dann nicht so wichtig.

Worauf muss ich achten, wenn ich den »Mountain-Climber« zum ersten Mal mache?

Nehmen Sie sich jeden einzelnen Teil vor, und spüren Sie die Übung, bevor Sie loslegen. Wenn Sie ein Gefühl für die Bewegung haben, können Sie Gas geben. Aber bitte: nicht vor dem Fernseher. Das lenkt von der richtigen Bewegung und der Körperspannung ab.

Foto: Eventpress

FOTOS...JAN RICKERS PRODUKTION UND STYLING...JOANA CLARO TEXT...NINA GRIGORIEW



Top: Schellberg - K-Swiss, Hose: Broadway



Impressum

G+J Gruner + Jahr AG & Co KG
Druck- und Verlagshaus, Hamburg

Postanschrift der Redaktion:
Brieffach 21, 20444 Hamburg;
Tel. 040/37 03-0, Fax 040/37 03-57 99
Redaktion: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
<http://www.brigitte.de>
E-Mail: info@brigitte-balance.de
E-Mail Anzeigen: anzeigen@brigitte.de
E-Mail Abonnements: abo@brigitte.de

Chefredakteur: Andreas Labert und Brigitte Huber
Stellvertretende Chefredakteurin: Claudia Münster
Redaktionsleitung: Sinja Schütte, Sina Tolgelkötter
Art-Director: Kolja Kahle
Geschäftsführende Redakteurin: Britta Brenneisen
Redaktion: Christine Koischwitz, freie Mitarbeiterinnen:
Dr. Antje Kunstmann, Irene Stratznerwerth
Schlussredaktion: Dorothee Schöndorf, Astrid Wiedemann
(freie Mitarbeiterinnen)

Bildredaktion: Dani Kreis (freie Mitarbeiterin)
Grafik: Ursula Peters (Leitung), Diana Lukas-Nülle,
Katrin Schmidt (freie Mitarbeiterinnen)
Leserservice: Kathrin Behrens
Verlagsgeschäftsführer: Dr. Volker Breid
Verlagsleitung: Dr. Felix Friedlaender
Stellvertretende Verlagsleitung: Iliane Weiß
Gesamtanzeigenleiter: André Pollmann
Anzeigenleiterin: Anja Draßler
Vertriebsleitung: Rainer Stöber, DPV Deutscher Pressevertrieb
Herstellung: Tanja Kuge (Leitung), Horst Conrad
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Sabine Grüngreif (Leitung),
Mandy Rußmann
Marketingleitung: Jan-Piet Stempels
Brigitte Digital (G+J Women New Media GmbH)
Geschäftsführung: Antje Dittrich
Syndication: Picture Press GmbH, Botina Galatis, Katja Riek
Tel. 040/37 03-25 81, Angela Tilmert,
Tel. 040/37 03-25 94, Fax 040/37 03-58 94
Druck: Mohr Media, Gütersloh, Printed in Germany
BRIGITTE BALANCE erscheint wieder am 5. Oktober 2011.

© 2011 by Gruner + Jahr AG & Co KG. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Leserzeitung dürfen BRIGITTE BALANCE nur mit vorheriger, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Der Export der BRIGITTE BALANCE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Labert und Brigitte Huber, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Verantwortlich für Anzeigen: André Pollmann, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Alle Fragen zum Abonnement (Deutschland):
BRIGITTE BALANCE, Kundenservice, 20080 Hamburg
Abo-Bestellservice: Tel. 01805/861 80 00*
www.brigitte-balance.de/abo

Jahresabonnement: 21 Euro
Abo-Kundenservice: Tel. 01805/861 90 02*, Fax 01805/861 80 02*

Alle Fragen zum Abonnement (Ausland): BRIGITTE BALANCE, Kundenservice, 20080 Hamburg, Deutschland, Tel. 0049/1805/861 00 00, E-Mail: kundenservice@dpv.de
Bestell- und Kundenservice sind persönlich erreichbar.
Mo 7-20 Uhr, Di-Fr. 7.30-20.00, Sa 9-14 Uhr
[*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 Euro/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz]

★ Der »Mountain-Climber« ist eine dreiteilige Übung aus Dynamik, Herz-Kreislauf- und Krafttraining, die besonders die Körpermitte und den Po, aber auch Oberschenkel, Schultergürtel, Brust- und Arm-muskulatur trainiert.

1 Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor die Sitzfläche eines Stuhls, umfassen Sie die Sitzfläche seitlich mit beiden Händen, und gehen Sie in Liegestützposition. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Handflächen befinden sich in Brusthöhe, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Stellen Sie Ihre Beine fußbreit auseinander, und spannen Sie die Po-, Bauch- und Rückenmuskulatur an.

2 Ziehen Sie das rechte Knie dynamisch und kraftvoll 15 Mal in Richtung Brust, danach wiederholen Sie die Bewegung mit dem linken Knie.

3 Machen Sie mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorn, und beginnen Sie mit Wechselsprüngen, und zwar so, dass sich zwischendurch beide Füße in der Luft befinden. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte und sollte immer im gleichen Rhythmus bleiben. Dauer: etwa 60 Sekunden.

4 Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition, und beugen Sie die Arme zum halben Liegestütz, dann strecken Sie die Arme wieder. 15 Mal wiederholen.

Anfängerinnen wiederholen die drei Übungen insgesamt fünf Minuten lang bei maximaler Körperspannung. Fortgeschrittene machen mehrere Fünf-Minuten-Intervalle mit einer einminütigen Pause zwischendurch. ■



CORINNA GERLACH, 27

★
Wegen der Liebe ist die Bankangestellte nach Mallorca gezogen. Dort lebt sie mit ihrem Freund, der einen Bootsverleih betreibt, auf einer kleinen Finca mit Schafen.