

TOLLE FIGUR OHNE STRESS!



JOY
EXKLUSIV
15% RABATT
auf Roxis Online-
Fitness-Programm

66 BLITZ-WORKOUTS
FÜR BAUCH, BEINE, PO,
BRUST & ARME

MIT FITNESS-STAR ROXI STRASSER



LECKERE FOOD-PLÄNE



adidas



INHALT

WELCOME

Fitness-Bloggerin Roxi stellt sich und das Traumfigur-Programm vor

FIT & HEALTHY-PLÄNE

- Woche 1
- Woche 2
- Woche 3

WORKOUTS

- Fatburner-Training für den ganzen Body
- Bauch
- Beine
- Po
- Glücks-Workout für innere Schönheit
- Arme
- Brust

MOTIVATION TO GO!

Cooler Sprüche zum Ausschneiden & Posten PLUS: Die besten Workout-Songs als Playlist

RABATT-GUTSCHEIN

Exklusiv nur für JOY-Leserinnen: 15% Rabatt auf Roxis 3-Monats-Online-Programm



S. 8

S. 3



S. 14

S. 4

S. 6

S. 8



S. 26

S. 10

S. 14

S. 18

S. 22

S. 26

S. 28

S. 32

S. 32

S. 35

S. 35



S. 36

TITELFOTOS INES THOMSEN STILL ADOBE STOCK, SHUTTERSTOCK, INES THOMSEN (3) STILL ADOBE STOCK

FOTO INES THOMSEN STILL ADOBE STOCK


Hallo Mädels!

Ich bin Roxi! Vielleicht kennen mich einige von euch aus der RTLII-Selfie-Soap „MJUNIK“. Oder von meinen Workout-Videos und Ernährungstipps auf meinem Fitness-Blog roxi.rocks.de oder von Instagram (@roxisecke). In diesem Booklet zeige ich exklusiv allen JOY-Leserinnen, wie ihr mit simplen, gezielten Übungen und leckerem, healthy Food schnell einen Traumbody bekommt – ohne Hungern, ohne Druck!

Schlank ohne Stress: So klappt's!

Zusammen mit JOY habe ich einen raffinierten 3-Wochen-Plan mit Rezepten und Workouts für Bauch, Beine, Po, Brust und Arme erstellt, mit dem ihr ruck, zuck fit und sexy werdet – auf gesunde Weise! Das Beste daran ist nämlich: Ihr müsst auf nichts verzichten! Wenn ihr euch an das Programm haltet, ist jeden Tag Cheat-Food erlaubt. :-)

Und das Programm ist superflexibel: Wer nur bestimmte Körperpartien (z. B. den Bauch) trainieren will, kann direkt zu diesen Übungen blättern. Viel Erfolg – und vor allem: Ganz viel Spaß dabei wünscht euch

Eure 
Roxi

WICHTIGE HINWEISE FÜR DIE WOCHEN-PLÄNE:

Alle Rezepte mit einem Stern findet ihr auf lecker.de



Roxis Lieblingsleckereien posten wir auf Instagram @joy_magazin unter #roxijoy



Ein schwarzer Kasten heißt: Dieses Cheat-Food ist erlaubt!

FATBURNER- WORKOUT

WIR STARTEN DEN TRAUMFIGUR-TURBO!

DIESE 10 POWER-ÜBUNGEN KURBELN DIE FETT-
VERBRENNUNG RICHTIG AN UND LASSEN DIE KILOS PURZELN

1. SKATER JUMPS

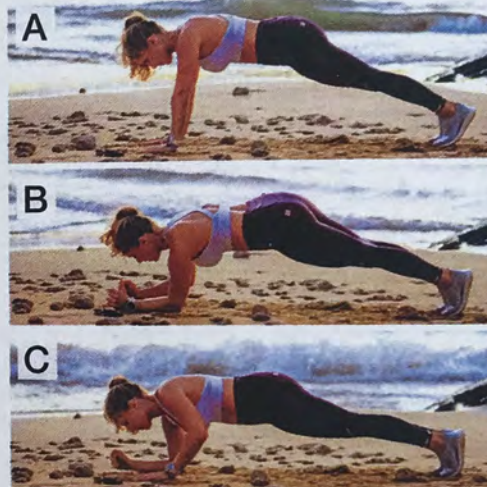
Mit Schwung seitlich von einem Bein auf das andere springen. Das Bein, auf dem ihr landet, leicht beugen. Arme mit in die Bewegung einbauen: Nach links springen, linken Ellenbogen hochziehen, nach rechts hüpfen, rechten Ellenbogen nach oben nehmen. 1 Minute lang durchhalten!



Top-
Ganzkörper-
Training: gut
für Arme,
Bauch, Beine
und Po!

2. AIR BOXING

Findet einen bequemen, festen Stand. Ein Bein sollte dabei ein klein wenig vor dem anderen platziert sein. Hände zu Fäusten ballen, Bauch anspannen. Dann so schnell wie möglich auf Schulterhöhe abwechselnd links, rechts in die Luft boxen. 30 Sekunden Gas geben!



3. PROFI-PLANK

In Liegestützposition gehen. Hände, Ellenbogen und Schultern befinden sich in einer senkrechten Linie (A). Erst mit dem rechten, dann mit dem linken Arm in den Unterarmstütz gehen (B). Von hier wieder zurück in die Ausgangsposition: linke Hand aufstellen, rechte danach – und wieder hochdrücken (C). 5 Mal den gesamten Ablauf wiederholen.

4. FREESTYLE HULA HOOP

Hüftweiter, bequemer Stand. Hände auf die Hüfte. Dann so tun, als hätte man einen Hula-Hoop-Reifen: Hüften und Po im Uhrzeigersinn kreisen lassen. Variiert die Bewegung nach Belieben! Z. B. erst kleine Kreise machen, dann größer werden. Erst langsam, dann schnell. Nach 1 Min. Richtung wechseln. Nach 2 Min. fertig!



Roxis
Tipp: Mit
Musik
haltet ihr
locker
doppelt
so lang
durch!

FATBURNER-WORKOUT

5. JUMP ON POINT

Aus dem hüftbreiten Stand so hoch es geht in die Luft springen. In der Luft die Beine nach oben ziehen. Wieder mit beiden Beinen gleichzeitig aufkommen und sofort zum nächsten Sprung ansetzen. 15 Mal.



6. ZICKZACK-JUMPS

Füße zusammenstellen. Arme auf Schulterhöhe nach vorn ausstrecken. In dieser Position mit beiden Beinen von links nach rechts über eine imaginäre Linie am Boden springen. Die Beine müssen immer gleichzeitig am Boden landen. Ziel der Übung ist es, in 30 Sekunden (Timer stellen!) so viele Sprünge wie möglich zu schaffen. Los geht's!



7. LUFT-KICKS

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand. Jetzt abwechselnd mit linkem und rechtem Bein nach vorne kicken. Möglichst hoch! Möglichst fest! Möglichst viel Power in jeden Tritt geben! Arme anspannen und zur Bewegung mitschwingen lassen. 15 Wiederholungen pro Seite.



8. BLITZ-SPRINT

Auf der Stelle rennen, dabei abwechselnd das linke und rechte Bein nach oben Richtung Brustkorb ziehen. Diesen Bewegungsablauf präzise, aber so schnell ihr könnt durchführen. Tipp: Landet nur auf dem Ballen (statt auf dem ganzen Fuß), so könnt ihr euch rascher wieder abdrücken. Super Übung, um die Fettverbrennung enorm zu pushen und um morgens richtig wach zu werden! 30 Sekunden lang durchführen.



Lust auf mehr Power? Führt die Übung springend aus!



9. MOUNTAIN CLIMBER

In Liegestützposition gehen. Abwechselnd ein Knie nach dem anderen zur Brust heranziehen. Den Oberkörper möglichst gerade halten. 10 Mal jede Seite.

10. JUMPING JACK

Als Kind nannten wir diese Übung Hampelmann. In einer bequemen Grätsche stehen. Arme zum V nach oben heben. Füße zusammenspringen, Hände zeitgleich über dem Kopf zusammenbringen. Abwechselnd Arme und Beine auf- und zuklappen. 20 Sprünge schafft ihr easy!



FLACHER BAUCH – GANZ EASY!

10 MINI-MOVES FÜR EINE SUPERSCHLANKE TAILLE



11. EASY SEIT-HEBER

Auf den Rücken legen. Rechte Hand an den Hinterkopf, linken Arm ausgestreckt auf dem Boden platzieren. Beine anwinkeln. Rechten Fuß über linkes Knie legen. Dann Kopf anheben, rechten Ellenbogen und rechtes Knie zusammenführen, kurz halten, dann Kopf und Arm wieder ablegen. Ohne Hektik 12 Mal wiederholen. Seite wechseln.



12. KÄFER-CRUNCH

In der Rückenlage die Beine angewinkelt anheben. Rechte Hand aufs rechte Knie legen. Linken Arm nach oben strecken. Kopf heben und mit der linken Hand in kleinen, ruckartigen Bewegungen versuchen den Himmel zu erreichen. 15 Mal, dann mit anderem Arm wiederholen.

13. SINGLE LEG DROP

Rückenlage. Arme neben dem Körper ablegen, Handflächen zum Boden. Abwechselnd ein Bein gestreckt nach oben heben und wieder ablegen. Am besten in Zeitlupe. 15 Mal jede Seite. Absolutely fantastic für den unteren Bauch!



TEXT NELLY SIMON FOTOS INES THOMSEN



Um die Intensität zu steigern, könnt ihr die Füße leicht anheben

14. RUSSIAN TWIST

Im Sitzen die Beine bequem angewinkelt aufstellen, Arme locker über der Brust kreuzen, leicht nach hinten lehnen. Bauch anspannen, um die Balance zu halten! Dann Oberkörper langsam von einer Seite zur anderen drehen. 20 Wiederholungen.

BAUCH- WORKOUT

15. FLANKEN-DEHNUNG

Kniestand. Linkes Bein zur Seite ausstrecken, Fuß leicht nach außen drehen und aufstellen. Rechten Arm nach oben strecken. Mit der linken Hand auf dem linken Bein Richtung Knöchel wandern, bis man eine Dehnung in der rechten Flanke verspürt. In dieser Haltung etwa 10 Atemzüge verweilen. Lösen. Noch zweimal wiederholen. Dann zur anderen Seite.



16. SEESTERN

Rückenlage. Arme nach oben wie ein V ablegen, Handflächen zum Boden drehen. Jetzt gleichzeitig rechten Arm und linkes gestrecktes Bein heben und zusammenbringen. Und wieder ablegen. Gleich zur anderen Seite wiederholen. Insgesamt 20 Mal auf jeder Seite.

17. BRETT AUF ELLENBOGEN

Auf den Bauch legen. Ellenbogen schulterbreit aufstützen, Hände verschränken. Füße aufstellen. Mit Kraft aus der Mitte den gesamten Körper anheben. Körperspannung 10 Atemzüge halten, dann wieder ablegen. Kurze Pause und noch eine Runde.



18. UP-LIFT

Auf den Po setzen. Beine gestreckt nach oben heben, Arme ziehen nach vorne. Nicht rund werden im Rücken! Bauch anspannen! Jetzt Oberkörper und Beine etwas absenken (nicht ablegen!) und wieder hochziehen. Im Wechsel 15 Mal. Pause, dann noch eine Runde.



19. AB-KICKS

Im Stehen linkes Bein anheben. Den rechten Arm nach vorne oben, linken nach hinten unten strecken (A). Im Wechsel diagonal Arm und Bein in der Luft auseinanderziehen, dann Knie und Ellenbogen zusammenbringen (B). 15 Mal wiederholen, dann Seitenwechsel.

20. SIT-UPS

Auf den Po setzen. Beine anwinkeln, Fußballen aufstellen. Arme vor der Brust verschränken. Jetzt mit dem Oberkörper nach hinten lehnen – bis kurz vor dem Boden, dann wieder hochkommen. Nicht ablegen! Rücken nicht rund werden lassen! 20 Mal.



HER MIT DEN SEXY LEGS!

LEG-O-MIO! HIER GIBT'S BLITZSCHNELLE
TRAUMBEINE DE LUXE



21. SIDE LUNGES

Stellt euch in eine große Grätsche. Hände in die Hüften. Nun das Gewicht langsam vom rechten Bein zum linken und wieder zurück verlagern, wobei immer ein Bein gebeugt wird, das andere sollte möglichst durchgestreckt sein. Wichtig: Po möglichst weit nach hinten strecken, Bauch einziehen! 30 Mal hin und her.

Definiert die
Oberschenkel,
dehnt die
Rückseiten!

TEXT NELLY SIMON FOTOS INES THOMSEN

22. WADEN-PUSHER

Aufrecht auf dem rechten Bein stehen, linkes Bein anheben und anwinkeln. Hände in die Hüften. In dieser Position den rechten Fußballen so hoch wie möglich heben und wieder senken, aber ohne ganz auf den Boden abzusetzen (siehe Pfeil). 15 Mal, dann die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



23. SUMO SQUAT

In einer großen Grätsche stehen, Füße leicht nach außen drehen (A). So tief in die Hocke gehen, dass Po und Knie auf einer Höhe sind. Hände vor der Brust zusammendrücken. Bauchmuskeln anspannen. 5 Atemzüge in der Haltung bleiben (B). Zurück zur Ausgangsposition. Insgesamt 5 Mal.

24. KNIEBEUGEN

Bequemer, etwa hüftbreiter Stand. Füße sind parallel nach vorn ausgerichtet. Bauch einziehen. Po nach hinten absetzen – wie auf einen Stuhl. Gleichzeitig Arme auf Schulterhöhe nach vorne heben. Und wieder hochdrücken zum Stehen. 20 Mal. Tipp: Wer seine Beine mehr fordern möchte, macht das Ganze auf den Fußballen!



BEIN- WORKOUT

25. KNEE LIFT

Bequem stehen. Linkes Knie und rechten Ellenbogen in einer schnellen Bewegung zusammenbringen, ohne rund im Rücken zu werden. Dann rechtes Knie und linken Ellenbogen zusammenführen. 20 Mal im Wechsel, am besten immer schneller werden!



26. JUMPING SQUAT

Die Übung ist eine Abwandlung der klassischen Squats. Das Springen verstärkt und trainiert die gesamte Oberschenkelmuskulatur. Hüftbreiter Stand, in die Hocke gehen, Hände an den Kopf legen (A). Mit Power nach oben springen (B). 10 Mal wiederholen.

27. DER UNSICHTBARE STUHL

Ganz wie bei der klassischen Kniebeuge beginnen wir in einem bequemen, hüftbreiten Stand. Dann setzen wir uns tief nach hinten, bis Po und Knie auf einer Höhe sind. Arme auf Schulterhöhe nach vorn anheben. Diese Position für 10 ruhige Atemzüge halten. Nach einer kurzen Pause ein weiteres Mal wiederholen.



28. BUTT KICKS

Im Stehen Handrücken auf den Po legen. Dann zügig auf der Stelle laufen und dabei abwechselnd die Fersen zum Po ziehen – kick, kick, kick... 20 Mal. Kurze Pause machen, dann ein zweites Mal loslegen.



Diese Übung verbessert eure Körperhaltung und Kondition!



29. SEIT-SCHERE

Auf die linke Seite legen. Linken Arm auf den Boden, mit dem rechten Arm abstützen. Unteres Bein anwinkeln, oberes gestreckt nach oben heben – und wieder absenken. 15 Mal, dann Seite wechseln.

30. SLOW-MO-LUNGES

Hier werden Ausfallschritte in Zeitlupe ausgeführt. Im Stehen beginnen, Hände an die Hüften. Mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorn machen, beide Knie etwa 90 Grad gebeugt. 5 Atemzüge verweilen, dann langsam mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorn machen usw. 10 Schritte insgesamt.



RAN AN DEN PRACHT-PO!

BOOOOTYLICIOUS: ROXIS TRAINING-TRICKS FÜR EINE KNACKIGE KEHRSEITE

31. BEIN-LIFT

Hinstellen, Rücken gerade, Hände in die Hüfte. Jetzt das rechte Bein anspannen und langsam seitlich 20 Mal auf und ab bewegen. Danach Seitenwechsel. Oberkörper bleibt dabei immer gerade!



3 in 1:
Po-, Bein- und
Rückenmus-
kulatur!

32. VOGEL

Vierfüßlerstand. Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein heben. 10 Atemzüge halten, zurück zur Ausgangsposition. Gleiches Spiel mit der anderen Seite. 10 Mal pro Seite.



Arm, Wirbelsäule und Bein in einer waagrechten Linie halten!



A



B

33. LUNGE MIT KICK

Stehen. Mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach hinten machen. Beide Knie im 90-Grad-Winkel beugen (A). Dann das hintere Bein nach vorne ziehen und kicken (B). 20 Mal mit jedem Bein wiederholen.

34. DONKEY KICKS

In den Vierfüßlerstand kommen. Auf den Ellenbogen abstützen. Linkes Bein angewinkelt vom Boden abheben und nach hinten oben heben. Wieder zurück, fast bis zum Boden – nicht absetzen! Bewegung 20 Mal wiederholen, dann mit dem anderen Bein.



**PO-
WORKOUT**

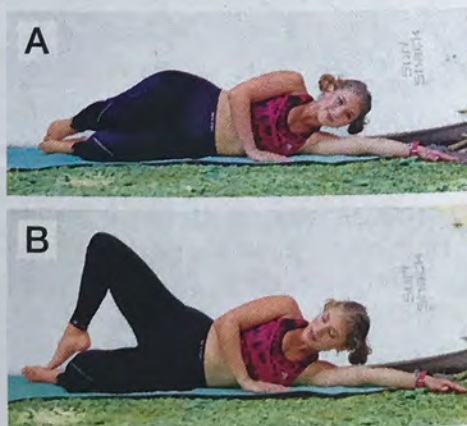
35. HIP SWING

Sitzen. Beine angewinkelt aufstellen. Hände hinterm Po aufstellen, Fingerspitzen zeigen zu den Füßen (A). Füße in den Boden drücken, Hüften so hoch heben, bis Beine und Bauch eine gerade Linie bilden (B). 3 Atemzüge halten, dann Po wieder nach unten sinken lassen, aber nicht absetzen! Den Move 15 Mal wiederholen.



36. SCHULTERBRÜCKE

Rückenlage. Beine anwinkeln, Füße fest auf dem Boden. Arme neben dem Körper ablegen. Den Po langsam nach oben drücken und wieder absenken. Achtung: Knie bleiben die ganze Zeit hüftbreit (nicht weiter!) auseinander. 15 Mal.



38. SUPERWOMAN

Auf den Bauch legen, Arme nach vorne strecken. Arme, Kopf und die gestreckten Beine gleichzeitig anheben. 10 ruhige Atemzüge bleiben, dann wieder ablegen. 3 Mal.



**Gut gegen
Rücken-
schmerzen!**

*Mit zwei kleinen
Wasserflaschen in
den Händen wird
die Übung noch
effektiver!*



**39. VOR-
BEUGER**

Hüftbreiter Stand. Hände an den Hinterkopf. Den Oberkörper langsam nach vorne beugen, bis wir einen 90-Grad-Winkel erreicht haben (A). Mit Kraft langsam wieder aufrichten (B). Übung 20 Mal wiederholen.

**40. EINBEINIGES
HÜFTHEBEN**

Rückenlage. Füße abstellen. Arme liegen neben dem Körper. Jetzt ein Bein nach oben strecken und das Gesäß langsam auf und ab bewegen – nicht auf dem Boden ablegen. 10 Wiederholungen pro Bein.





Wirkt
entspannend

Abschalten
und Energie
tanken bei
einer Runde
Yoga

41. ANTI-STRESS-HALTUNG

Mit gegrätschten Beinen hinsetzen. Linkes Bein einklappen, Fußsohle innen an den rechten Oberschenkel. Oberkörper über das rechte, gestreckte Bein drehen, Schienbein (Anfänger) oder Fuß (Profi) greifen. 30 Sek. halten, dann Seitenwechsel.

Tipp: Augen
schließen und
tief in den
Bauch atmen



42. DREHSITZ

Im Sitzen Beine ausstrecken. Linkes Bein anwinkeln, Fuß außen neben dem rechten Knie abstellen. Oberkörper nach links drehen, der rechte Ellenbogen drückt außen ans linke Knie und verstärkt die Drehung. Nach 30 Sek. Seite wechseln.



A

Pusht eure
Ausstrahlung



B

Besseres
Körpergefühl
dank Ballett-
Moves

43. THE BLACK SWAN

Im Stehen rechten Fuß auf der Innenseite des linken Oberschenkels platzieren. Arme ausbreiten (A). Rechtes Bein vorsichtig zur Seite strecken (B). Je 10 Mal pro Bein.



44. BALLERINA

Stehen. Arme nach oben. Hoch auf die Zehenspitzen – und wieder runter. 15 Mal im Wechsel.



A

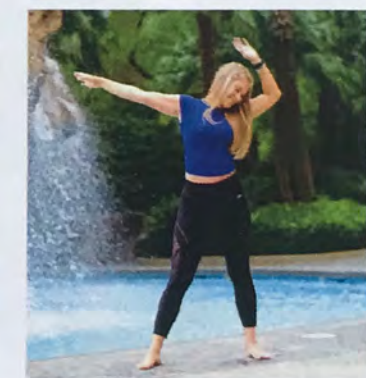
Macht gute
Laune



B

45. KRAFTVOLLE KRIEGERIN I

Ausfallschritt. Vorderes Knie 90 Grad angewinkelt, hinteres möglichst durchgestreckt (A). Arme hoch, etwas vorlehnen (B). 30 Sek. halten. Seitenwechsel.



46. JUST DANCE

Lieblingssong an – und dazu tanzen, springen, abgehen. Macht sofort happy.

TEXT NELLY SIMON FOTOS INES THOMSEN

SCHÖN, STRAFF, STARK: SUPER ARME!

DEFINIERTE OBERARME SIND EXTREM HEISSE HINGUCKER IN ÄRMEL-
LOSEN TOPS & KLEIDERN. HIER KOMMEN DIE BESTEN ÜBUNGEN



*Damit
sagen wir
Winke-Armen
den Kampf
an!*

47. TRICEPS DIPS

Rücklings mit den Handballen auf einer Kante (Parkbank, Stuhl o. Ä.) aufstützen. Arme leicht beugen, Beine durchstrecken, Zehen heranziehen. Po nach unten sinken lassen, Ellenbogen maximal 90 Grad beugen. Wieder nach oben pushen, Arme aber nie ganz durchstrecken. 10 Mal langsam wiederholen.

48. LADY PUSH-UPS

In den Vierfüßlerstand kommen. Hände schulterbreit unter den Schultern positionieren. Beine anwinkeln und kreuzen. Gewicht liegt auf den Knien.

Mit geradem Rücken den Oberkörper nach unten absenken, Ellenbogen max. 90 Grad beugen. Wieder hochpushen. 20 Mal.



49. PENDEL-POWER

Beine hüftbreit aufstellen, Bauch anspannen und Schultern weg von den Ohren ziehen. Eine 1-Liter-Wasserflasche oder Mini-Hantel mit beiden Händen umfassen und auf Brusthöhe mit ausgestreckten Armen das Gewicht von einer Seite auf die andere führen – wie ein Pendel. Kopf jeweils zur gegenüberliegenden Seite drehen. 30 Sekunden lang ausführen. Pause. Noch eine Runde.



*Ist es euch
zu schwer,
könnt ihr
auch eine
250-ml-
Flasche
nehmen.*

50. SCHWIMMER

Beine hüftbreit und leicht angewinkelt aufstellen, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Die Hände vor der Brust FEST zusammenpressen. Spannung die ganze Zeit halten! Dann Arme ausstrecken – und wieder beugen.

Diese Bewegung 20 Mal konzentriert wiederholen.



TEXT NELLY SIMON FOTOS INES THOMSEN

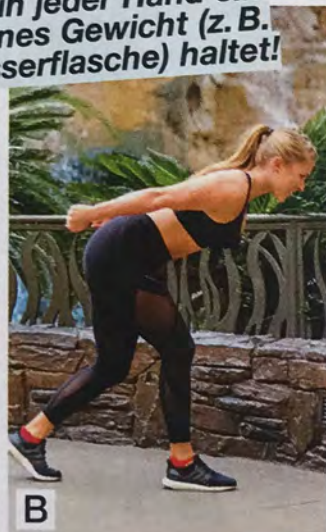
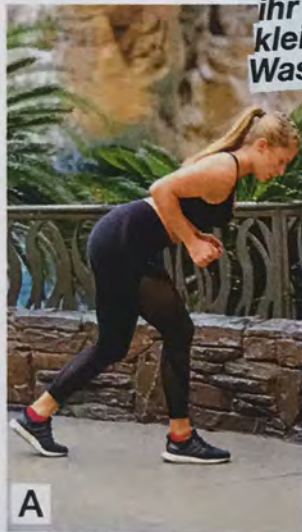
ARM-WORKOUT

51. ARM-KREISEL

Beine eng zusammenstellen. Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken und in kleinen Kreisen bewegen. Abwechselnd die Fersen anheben und senken. 30 Sekunden durchhalten. Kurze Pause. Arme ausschütteln. Dann noch mal Arme in die andere Richtung kreisen lassen.



Intensiver wird's, wenn ihr in jeder Hand ein kleines Gewicht (z. B. Wasserflasche) haltet!



52. BIZEPS CURL

Einen kleinen Ausfallschritt machen. Nach vorn lehnen, Gewicht liegt auf dem vorderen Fuß, hinten nur Fußballen aufstellen. Arme anwinkeln, Fäuste machen (A). Arme anspannen, gerade nach hinten ausstrecken (B) und wieder zurück. 20 Mal.

53. REVERSE PLANK

Auf den Boden setzen. Beine strecken. Hände hinterm Po aufstellen, Finger zeigen zu den Zehen. Mit Kraft in Armen und Bauch die Hüfte so hoch wie möglich drücken. 10 Sekunden halten. Absetzen, Pause. Noch zwei weitere Male die Übung ausführen.



54. VOGELFLUG

Beine hüftbreit aufstellen, Oberkörper gerade nach vorne beugen. Bauch anspannen. Arme im 90-Grad-Winkel beugen und auf Schulterhöhe halten. Ellenbogen bleiben gebeugt, während ihr die Arme nach vorne führt, bis die Hände sich berühren, und dann nach hinten zieht, bis die Ellenbogen die Rippen berühren. 20 Wiederholungen.

55. MINI-PUSH-UPS

Auf den Bauch legen. Hände eng am Körper auf Brusthöhe abstellen. Beine anwinkeln und kreuzen. Oberkörper ein paar Zentimeter hochdrücken, Arme dürfen nicht durchgestreckt sein! 10 Sekunden halten, ablegen. 3 Mal wiederholen.



56. ARMSTÜTZ IM HUND

Im Vierfüßlerstand beginnen. Hände schulterbreit, Zehen hüftbreit aufstellen. Dann Knie anheben, Beine und Arme strecken, Po nach hinten oben drücken (nach unten schauender Hund). Arme leicht beugen, so als wolle man den Kopf auf dem Boden ablegen – und wieder strecken. Das Ganze 10 Mal. Pause. Noch mal 10 Stück.



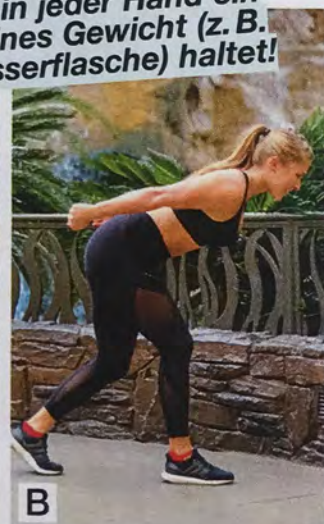
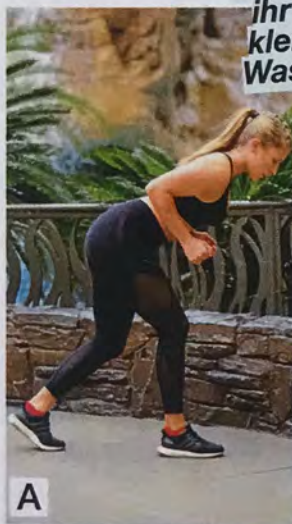
ARM- WORKOUT

51. ARM-KREISEL

Beine eng zusammenstellen. Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken und in kleinen Kreisen bewegen. Abwechselnd die Fersen anheben und senken. 30 Sekunden durchhalten. Kurze Pause. Arme ausschütteln. Dann noch mal Arme in die andere Richtung kreisen lassen.



Intensiver wird's, wenn ihr in jeder Hand ein kleines Gewicht (z. B. Wasserflasche) haltet!



52. BIZEPS CURL

Einen kleinen Ausfallschritt machen. Nach vorn lehnen, Gewicht liegt auf dem vorderen Fuß, hinten nur Fußballen aufstellen. Arme anwinkeln, Fäuste machen (A). Arme anspannen, gerade nach hinten ausstrecken (B) und wieder zurück. 20 Mal.

53. REVERSE PLANK

Auf den Boden setzen. Beine strecken. Hände hinterm Po aufstellen, Finger zeigen zu den Zehen. Mit Kraft in Armen und Bauch die Hüfte so hoch wie möglich drücken. 10 Sekunden halten. Absetzen, Pause. Noch zwei weitere Male die Übung ausführen.



54. VOGELFLUG

Beine hüftbreit aufstellen, Oberkörper gerade nach vorne beugen. Bauch anspannen. Arme im 90-Grad-Winkel beugen und auf Schulterhöhe halten. Ellenbogen bleiben gebeugt, während ihr die Arme nach vorne führt, bis die Hände sich berühren, und dann nach hinten zieht, bis die Ellenbogen die Rippen berühren. 20 Wiederholungen.

55. MINI-PUSH-UPS

Auf den Bauch legen. Hände eng am Körper auf Brusthöhe abstellen. Beine anwinkeln und kreuzen. Oberkörper ein paar Zentimeter hochdrücken, Arme dürfen nicht durchgestreckt sein! 10 Sekunden halten, ablegen. 3 Mal wiederholen.



56. ARMSTÜTZ IM HUND

Im Vierfüßlerstand beginnen. Hände schulterbreit, Zehen hüftbreit aufstellen. Dann Knie anheben, Beine und Arme strecken, Po nach hinten oben drücken (nach unten schauender Hund). Arme leicht beugen, so als wolle man den Kopf auf dem Boden ablegen – und wieder strecken. Das Ganze 10 Mal. Pause. Noch mal 10 Stück.



EIN TRAUM VON DEKOLLETÉ!

SUPER BOOBIES SIND KEIN ZUFALL: MIT DIESEN TOP 10 STRAFFT UND PUSHT IHR GEZIELT EURE BEIDEN HÜBSCHEN



57. OPEN YOUR HEART

Findet einen bequemen Stand. Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Jetzt leicht zurückfedern, bis ihr eine leichte Dehnung spürt. 20 Mal wiederholen.



58. HAND-PRESSE

Hüftbreiter Stand. Handflächen vor der Brust aneinanderlegen, Ellenbogen nach außen anheben. Hände fest zusammenpressen, Spannung 5 Sekunden halten, dann locker lassen. 10 Mal wiederholen.



59. UP-PRESS

Bequemer Stand. Füße parallel. Zwei Mini-Hanteln oder zwei 0,5-Liter-Wasserflaschen in die Hände nehmen. Arme im rechten Winkel anheben. Beide Arme mit Kraft nach oben durchstrecken. 20 Wiederholungen.



60. BUTTERFLY

Schneidersitz. Arme angewinkelt auf Schulterhöhe nach vorne nehmen, anspannen, auf gleicher Höhe nach außen öffnen und zurück zur Mitte. 15 Mal.

61. BOOB-LIFT

Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen. Eine kleine Wasserflasche oder Hantel in jeder Hand. Arme über den Kopf nach hinten nehmen. Mit gestreckten Armen die Gewichte nach oben (senkrecht über der Brust) heben und wieder nach hinten ablegen. 20 Mal wiederholen.



62. SEIT-STÜTZ

In der Liegestützposition Gewicht auf linke Hand und linke Fußaußenkante verlagern, zur Seite aufdrehen. Beide Füße übereinander, rechter Arm senkrecht nach oben. 10 Atemzüge, dann Seitenwechsel.

TEXT NELLY SIMON FOTOS INES THOMSEN

BRUST- WORKOUT



63. DOOR- BOUNCER

Hüftbreit in eine Tür stellen. Arme nach oben anwinkeln, Unterarme und Handflächen auf den Rahmen legen. Nach vorne lehnen, bis eine Dehnung zu spüren ist. 30 Sekunden halten, 3 Mal wiederholen.

Bauch
anspannen,
Rücken gerade
halten!



64. KNIE-DRÜCKER

Sitzen, Beine anwinkeln. Hände außen ans Knie legen. Knie drücken nach außen, die Hände dagegen. 3 Mal für 10 Sekunden halten.

65. TROCKENPADDLER

Auf den Bauch legen. Beine hüftbreit, Arme über den Kopf strecken. Bauch nach innen ziehen, anspannen. Beine, Arme und Kopf anheben. Kleine Auf- und-ab-Paddelbewegungen mit den Armen und Beinen machen. 30 Sekunden durchhalten.



66. STEH-STÜTZE

Etwa 1 Meter vor eine Wand stellen, mit den Händen abstützen, Beine geschlossen. Arme beugen, Nase zur Wand. Kräftig abstoßen, in die Hände klatschen – und wieder von vorn. 15 Mal wiederholen.

EXKLUSIV
FÜR
JOY-LESERINNEN!

15 %
RABATT

AUF ROXIS NEUES
3-MONATS-ONLINE-
PROGRAMM



FIT, SCHLANK UND HAPPY MIT ROXI!

Roxi Strasser ist eine der angesagtesten Fitness-Bloggerinnen.

★ @roxisecke, 132 Tsd. Follower auf Instagram ★

In ihrem neuen 3-Monats-Programm zeigt sie, wie ihr mit körperlichem und mentalem Training, gesunder Ernährung und einer Portion Ehrgeiz eure Ziele und Träume für 2018 erreichen und ein glückliches Leben führen könnt!

Sie begleitet euch drei Monate lang mit Motivations-, Trainings- und Ernährungsvideos sowie mit leckeren Rezeptideen.

Kosten ohne Rabatt: 69 Euro

UND SO GEHT'S:

JOY-Leserinnen erhalten einen einmaligen Rabatt von 15 Prozent beim Kauf eines 3-Monats-Programms von Roxi. Dafür einfach auf www.roxi.pro den oben stehenden Rabatt-Code eingeben. Eine Kombination mit anderen Rabatten und Gutscheinen ist ausgeschlossen. Der Code ist bis **1.2.2018 gültig.**