

Flacher Bauch

Legen Sie die Hände hinter den Kopf, die Beine sind angewinkelt. Versuchen Sie nun mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie zu berühren. Nach 10 Wiederholungen wechseln



Bauch, Beine, Po

Einfache Übungen für Problemzonen

Der Frühling ist da und mit ihm die Zeit der kurzen Röcke und Shirts. Spätestens jetzt sollten Sie etwas für Ihre Problemzonen tun. Wenn Sie unsere Übungen konsequent vier Wo-

chen lang täglich durchziehen, bringen Sie Bauch, Beine, Po und Oberschenkel in Top-Form. Jede Übung sollten Sie zehnmal wiederholen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Trainieren!

Schlanke

Arme

Winkeln Sie einen Arm an und drücken Sie mit der anderen Hand dagegen



Gesunder Rücken

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Unterarme liegen auf. Strecken Sie ein Bein nach hinten. Kurz halten, dann das Bein wechseln



Schöner Busen

Wie beim Liegestütz hinknien, die Knie beugen und die Füße übereinander verschränken. Jetzt die Arme beugen und den Oberkörper senken, danach wieder hochdrücken

Straffe Oberschenkel

Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander. Verlagern Sie das Gewicht auf die Fußballen und senken Sie den Po nach hinten unten, bis die Oberschenkel waagrecht sind. 5 Sekunden halten, anschließend aufrichten

FÜR SIE ENTDECKT

Beruhigende Maske

Wenn die Haut juckt, brennt und sich rötet, hilft die „AloCalm Gelmaske“. Sie kühlt und beruhigt die Haut mit Aloe Vera nach Irritationen, Insektenstichen und Sonnenbrand. Die Maske eignet sich für jeden Hauttyp, sogar für unreine Haut. ca. 32 Euro, www.schrammek.de



Zarte Haut

Das hoch konzentrierte „Serum Konzentrat“ von Kaikō versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und verbessert die Hautelastizität. Dadurch wird Linien und Trockenheitsfältchen vorgebeugt. ca. 15 Euro, Kaikō, bei Douglas



Frühlingsfarben

Ob Rosé, Hellblau oder Mintgrün – Pastellfarben lassen Augen, Lippen und Nägel noch schöner glänzen. Für alle, die es lieber kräftiger mögen, gibt es die Nagellacke auch in Weiß und Pink. 12,50 Euro, www.babor.com



Sanfte Wärme

Mit dem „EH-NA66“ hat Panasonic einen Haartrockner entwickelt, der dank seiner neuen „nanoe“-Technologie“ dem Haar bereits beim Trocknen eine extra Portion Feuchtigkeit spendet und es glänzen lässt. ca. 119 Euro, Fripac-Medis

Foto: active-productions (5), Hersteller (4), Proday