



Beim Unterarmstütz hebt man entgegengesetzt Arm und Bein. 10 Sekunden halten, pro Seite drei Mal.



Großen Ausfallschritt machen, das Knie ist senkrecht über dem Fuß. 12 Mal nach unten gehen, pro Seite drei Mal.



Ein Bein anstellen, das andere darauf legen. Ellenbogen 15 Mal zum entgegengesetzten Knie ziehen. Drei Durchgänge pro Seite.

Bevor Ihnen noch Federn wachsen ...

# Tobias gibt Gänse-Speck die Kugel

Na, spannt der Pulli? Kneift die Hose – und das schlechte Gewissen? Festtagsbraten und Stollen haben ihre Spuren hinterlassen. Und das, ob-

wohl statistisch sowieso schon jeder zweite Chemnitzer übergewichtig ist. Nach den Weihnachtsfeiertagen beginnt nun traditionell

die Zeit, in der man wieder mehr auf die Linie achtet.

Reges Treiben herrschte da gestern im Flexx-Fitnessstudio am Rosenplatz. „Ja, hier war ganz schöner Betrieb“, sagt Trainer Dirk Hoffmann (28). In fünf Stunden kamen rund 100 Leute zum Trainieren an Geräten und im Kursraum. Und auch rund um den Schlossteich drehten die Jogger ihre Runden.

„Ungeübte können aber auch erstmal zügig spazieren gehen“, sagt Trainer Tobias Hausteil (32). „Idealerweise zweimal pro Woche 30 Minuten.“ Wer schon trainierter ist, kann auch Schwimmen gehen oder Nordic Walking machen. „Man sollte sich dabei ohne Probleme unterhalten können“, so die Faustregel vom Trainer. Die typischen Gans- und Stollen-Problemzonen Bauch und Po sollte man zusätzlich straffen. Personal-Trainer Tobias verrät die effektivsten Übungen (siehe oben).

Der dritte Baustein für die Figur ist die richtige Ernährung. „Man sollte sich darauf besinnen, was man isst“, sagt Trainer Dirk Hoffmann vom Flexx. „Aber nicht grundsätzlich alles verbieten.“ Trainer Tobias Hausteil stimmt zu. „Man könnte zum Beispiel an sechs Tagen Chips und Süßigkeiten weglassen. Und sich dafür am siebten Tag etwas gönnen.“ Ansonsten gilt: viel trinken (Wasser und Kräutertee), mehrere kleine Mahlzeiten essen und auf Vollkornprodukte umsteigen.

Übrigens: Wir verlosen eine Schnupperstunde mit Per-

sonal-Trainer Tobias Hausteil ([www.movefit.de](http://www.movefit.de)). Wer gewinnen will, beantwortet die folgende Frage: Wofür steht die Abkürzung BMI? Die Antwort schicken Sie per Email an [mopo.cmp@dd-v.de](mailto:mopo.cmp@dd-v.de) Stichwort: Training. Einsendeschluss ist Montag, der 29. Dezember. as



Enrico Anders (33, F.o.I.) war gestern mit Sohn (7) auf Rollern unterwegs. Jogger Olaf Klein (35, F.o.r.) drehte am Schlossteich seine Runden. Abnehmen wird man davon zwar nicht, gut tut es allemal: Sauna im Gesundheitspark Rabenstein (F.u.).

Fotos: Matthias Lippmann (4), Christof Heyden (2), Heinz Patzig (1)



Anja Hartmann (23) und Tobias Hausteil (32) haben gut gelacht: Sie haben schon etwas für ihre Figur getan.