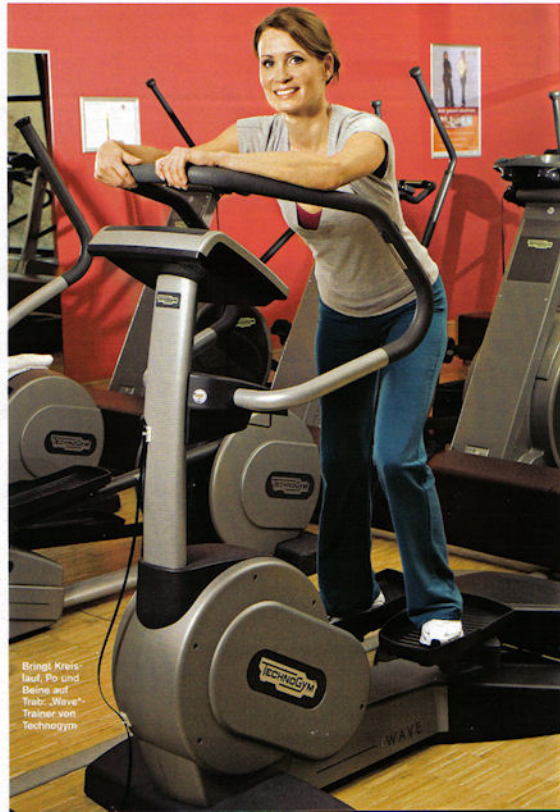


BEINE-&-PO-WORKOUT

... und Action, Anja!



Kurz-Bio Anja Kling

Die Berliner Schauspielerin (37) hatte ihren Durchbruch 1993 mit der TV-Serie „Hagedorns Tochter“. 1995 gab's die Goldene Kamera (beste Nachwuchsschauspielerin), 1998 die Goldene Nymfhe und den internationale Kritikerpreis für „La Piovra 8“. Es folgten u. a. Rollen in „Polizei 110“, „Tatort“ und „Das Traumschiff“. Anja Kling ist mit dem Ex-Balletltänzer Jens Solf liiert, Kinder: Alea (2) und Tano Adrian (6).

Bringt Kreislauf, Po und Beine auf Trab: „Wave“-Trainer von Technogym

Schöne Schenkel, knackige Kehrseite: Mit wenigen Studiogeräten bringen Sie **Beine und Po in Topform!** Wie's geht, zeigt Ihnen Schauspielerin Anja Kling.

Text Heike Schönege Fotos Marcus Höhn

Auch eine Starschauspielerin muss für einen guten Körper hart arbeiten. Anja Kling, zweifache Mutter, geht es da nicht anders als den meisten berufstätigen Frauen, die sich zum Kampf für eine bessere Figur so manches Mal aufraffen müssen: „Erst hinterher kriege ich immer das super Gefühl, dass ich ordentlich was Gutes für mich getan habe“ (siehe Interview Seite 68). Beim exklusiven FIT FOR FUN-Workout-Shooting zeigte uns Anja (letzter Film: „Wo ist Fred?“) im Berliner Fitness-Club Aspria gemeinsam mit ihrem Coach, worauf es ihr beim Training der weiblichen Parade-Parten ankommt. Wichtig für den Erfolg: Zwei Workouts pro Woche sind Pflicht, pro Trainingstag suchen Sie sich drei bis vier Beinegeräte aus. Absolvieren Sie also nicht immer dieselben Übungen, sondern wechseln Sie häufiger, um neue Trainingsreize zu setzen. An jeder Station machen Sie mindestens zwei Durchgänge mit jeweils 15 bis 20 Wiederholungen. Wählen Sie den Widerstand immer so schwer, dass Sie die Wiederholungen gerade schaffen. Nach sechs bis acht Wochen verringern Sie die Wiederholungsfrequenz auf 10 bis 15, dafür müssen Sie den Gewichtswiderstand etwas aufstocken. Und Sie erhöhen die Satzzahl auf drei bis vier. Die sechs besten Exercises für straffe, schöne Schenkel plus Knackpo – präsentiert von Anja Kling und FIT FOR FUN: viel Erfolg! ➤



1. Beinstrecker

Trainiert die vorderen Oberschenkelpartien. **a)** Das Gerät so einstellen, dass die Kniekehle mit der vorderen Kante des Sitzpolsters abschließt. **b)** Die Rolle nun langsam nach oben bringen, wieder senken. Wichtig: Knie in der oberen Position nicht durchdrücken.

2. Beinbeuger

Formt die Oberschenkelrückseiten. **a)** Ausgangsposition: wie Übung 1. Das untere Beinpolster so justieren, dass es unterhalb der Wade anliegt. **b)** Einatmen, dann mit der Ausatmung die Rolle mit den Unterschenkeln unter den Po ziehen. Rücken dabei an den Sitz pressen.



