



EXKLUSIVES SHOOTING mit „Germany's Next Topmodel“-Kandidatin Céline

# Super Body ohne Hungern!

Schlemmen & trotzdem **2 Kilo pro Woche abnehmen** – mit der 20:80-Diät klappt's!

## DIE BESTEN SPORTARTEN FÜR PAARE!

Warum gemeinsame Erfolge so happy machen  
**PLUS:** Was passt zu welchem Pärchen?

# SITZT & SIEHT GUT AUS!

**7** einfache & schnelle Frisuren für Ihren Lieblingssport

## Versteckte Signale

Was unser Körper uns damit sagen will

# FETT WEG!

Mit nur **15 Minuten Workout** pro Tag

## Her mit dem KNACK-PO!

Klein, prall, definiert: Diese Jeans zaubern einen Hingucker-Hintern

**Sofort entspannter & glücklicher**

DAS NEUE ENERGY-YOGA VON TARA STILES

**Mehr Leidenschaft! Mehr Höhepunkte!**

Das große Orgasmus-Training für noch schöneren Sex



# fitness



**FITNESS-FREUNDINNEN**  
SHAPE-Redakteurin Anna Tiefenbacher, Gewinnerin Céline und Box-Weltmeisterin Christina (v.l.)

And the Winner is: Céline (18)! Die sportliche „Germany’s Next Topmodel“-Kandidatin gewann die SHAPE-Challenge in San Francisco! Sie ist unser Cover-Model und präsentiert das phänomenale **Fatburner-Workout** von Box-Champion Christina Hammer

**HARTES CASTING**  
Eine Stunde lang ließen wir vier der „GNTM“-Mädchen mit Christina Hammer trainieren. Céline schlug zu – und schnappte sich den Sieg!

# Fett weg

**in nur 15 Minuten**

Mehr...

Alle Moves kraftvoll und fließend durchführen



### SKATER GIRL

Schult die Balance, stärkt Po & Beine  
Aufrechter Stand, Beine weiter als hüftbreit auseinander. Arme anwinkeln und Fäuste ballen. Gewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte anwinkeln (A). Nun im Sprung auf dem rechten Fuß landen und linkes Bein anwinkeln (B). Im Wechsel hin und her, den Oberkörper dabei dynamisch mitnehmen. Immer im Wechsel, 15x pro Seite.

DIE ARME BLEIBEN AM KÖRPER, SIND FEST ANGESpanNT

### JUMP & PUNCH

Für eine bessere Koordination von Armen & Beinen

Aufrechter Stand. Arme anwinkeln, Fäuste ballen. Mit rechts einen Ausfallschritt nach vorn machen. Dabei den linken Arm kraftvoll nach vorn führen (A). In einem Sprung geht das linke Bein nach vorn, das rechte nach hinten, in der Bewegung wechseln auch die Arme (B). Immer im Wechsel, 25x pro Seite.

BEIM BOXSCHLAG DREHT SICH DER ARM LEICHT NACH INNEN, DER HANDRÜCKEN ZEIGT NACH OBEN



WICHTIG: KÖRPER-SPANNUNG UND KRAFTVOLLE BEWEGUNGEN

### DREIER-KOMBI

Strafft Arme & Schultern

Stabiler Stand, Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander. Arme anwinkeln und Fäuste ballen. Führen Sie mit links einen kraftvollen Punch nach vorn aus, dann mit rechts (A). Sofort danach kommt ein seitlicher Schlag mit links (B), dann mit rechts. Nun ein Haken von unten mit links, dann mit rechts (C). 20 Durchgänge, also 20x pro Punch und Seite.

### STRETCH & REACH

Macht beweglich

Aufrechter Stand. Linkes Bein mit Schwung so weit es geht nach oben bringen, Fuß flexen. Versuchen Sie, mit der rechten Hand die linke Fußspitze zu berühren (A). Bein wieder absenken, Seite wechseln (B). Im Wechsel, 15x pro Seite.



MÖGLICHT BEIDE BEINE DURCHSTRECKEN



HIER KOMME ICH! Unser Workout macht nicht nur blitzschnell fit – sondern auch selbstbewusst

## ARM-ROTATION

Stärkt und mobilisiert Arme & Schultern

Aufrechter Stand, Beine etwas mehr als hüftbreit geöffnet. Strecken Sie die Arme seitlich aus, Fäuste ballen. Nun in kleinen Kreisen die Arme vorwärts rotieren lassen. 30 Sek., dann Richtungswechsel: Rotation nach hinten.



DER OBERKÖRPER SOLL SO STABIL UND UNBEWEGT WIE MÖGLICH BLEIBEN

NICHT DIE SCHULTERN HOCHZIEHEN!



## SQUATS 2.0

Definiert Po & Oberschenkel  
Aufrechter Stand, Beine mehr als hüftbreit auseinander. Das Gewicht auf die Ballen verlagern. Arme nach vorn ausstrecken. In die Knie gehen, Po nach hinten unten senken. Position halten, auf den Ballen auf und ab federn. 30 Sek., kurze Pause, noch mal 30 Sek.

## KNEE KICK & PUNCH

Für Koordination & straffe Arme  
Aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander. Arme anwinkeln, Fäuste ballen. Nun das linke Knie kraftvoll nach oben ziehen und gleichzeitig mit der rechten Faust einen geraden Punch ausführen. Seitenwechsel, 25x pro Seite.

DAS KNIE EXPLOSIV NACH VORN KICKEN



Zuerst 2 Minuten mit Seilspringen aufwärmen. Danach alle Übungen sauber durchführen, Körperspannung nicht vergessen. 2–3 Mal pro Woche üben!



DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRICHT, DEN RÜCKEN NICHT RUNDEN

### KNEE LIFT

**Beansprucht Beine, Core**  
Aufrechter Stand, Füße hüftbreit auseinander. Nun das rechte Knie in Richtung Brust ziehen. Jetzt versuchen, mit der linken Hand die rechte Fußinnenseite zu berühren. Fuß wieder absetzen. **Seitenwechsel. Im Wechsel, 15 x pro Seite.**

### SIDEPLANK

**Definiert den kompletten Body**  
Auf die rechte Seite legen und auf dem rechten Unterarm abstützen. Linke Hand in die Hüfte stemmen. Muskeln anspannen, Hüfte zur Decke schieben, bis der Körper eine Gerade bildet. Nun das linke Bein langsam anheben und wieder senken. **15 x, dann Seitenwechsel.**

TRICK: FALLS DER UNTERE FUSS RUTSCHT, GEGEN EINEN WIDERSTAND (Z. B. TREPPENSTUFE) DRÜCKEN



A

B

SPANNUNG IN DEN BEINEN, KNIE BLEIBEN ZUSAMMEN

### SIT-UP & PUNCH

**Strafft Arme und Bauch**  
Rückenlage, Beine aufgestellt. Bauch anspannen und mit geradem Rücken nach oben kommen, dabei mit rechts kraftvoll nach vorn boxen (A). Oben angekommen mit links boxen (B). Wichtig: fließende Bewegungen! Oberkörper absenken. **10 x, dann Arme wechseln, also erst mit links, dann mit rechts boxen, 10 x.**

### CRISS CROSS

**Stärkt Beine, Po und Arme**  
Rückenlage, Beine ausgestreckt. Auf den Unterarmen aufstützen. Beine anheben. Nun im schnellen Wechsel das linke Bein über das rechte (A) und dann das rechte über das linke Bein kreuzen (B). **Im schnellen Wechsel, 25 x pro Seite.**



A

B

NACKEN LOCKER LASSEN, NICHT VERSPANNEN!



A

B

DAS BEIN KRAFTVOLL UND KONTROLLIERT NACH VORN ZIEHEN

### MOUNTAIN CLIMBER

**Formt Po, Beine, Rumpf & Arme**  
Liegestützposition. Nun das rechte Knie zum linken Ellbogen ziehen (A). Rechten Fuß wieder abstellen und sofort das linke Knie zum rechten Ellbogen bringen (B) **Im Wechsel, 15 x pro Seite.**

# Schlagkräftige Argumente

Weltmeisterin Christina Hammer (26) verrät, warum Boxen ab sofort unser Lieblingssport werden sollte

## Wie war es für dich, die „GNTM“-Mädels zu coachen?

„Superspannend, wegen des TV-Teams und weil ich zuvor noch nie mit Models trainiert hatte...“

## Und wie haben sie sich geschlagen?

„Super! Alle waren voll motiviert, das hat man gemerkt. Sie haben alles mitgemacht, was ich von ihnen verlangte. Und ich war echt nicht zimperlich – wollte sie zwar nicht zerstören, aber schon ein bisschen fordern. Hat Spaß gemacht!“

## Warum steigen immer mehr Models in den Ring?

„Weil Boxen das effektivste Ganzkörper-Workout ist. Egal, ob mit Partner, einem Boxsack oder bei den vielen Cardio-Übungen ohne Handschuhe – du trainierst jeden einzelnen Muskel und verbrennst in kürzester Zeit viel Fett. Ideal für viel beschäftigte Models. Der Körper ist ihr Kapital, sie müssen fit bleiben – haben aber oft keine Zeit für lange Gym-Sessions.“

## Warum wird Boxen gerade jetzt zum Trend?

„Na ja, in Amerika ist es das schon lange. Gigi Hadid und Michelle Obama zum Beispiel verdanken ihre Bodys dem Boxsport. Ich denke, Frauen wollen endlich zeigen,

wie stark sie sein können. Skinny ist out. Kurven und Power sind angesagt. Das Klischee, Boxen sei nur was für Männer, ist uralte. Wir Frauen sind disziplinierter und halten mehr aus. Ganz ehrlich, eigentlich sind wir doch das starke Geschlecht!“

## Weil du's ansprichst: Wie diszipliniert müssen wir sein?

„Sehr, wenn ihr schnell Erfolge sehen wollt. Auf Fertigprodukte und Zucker verzichten. Weniger Brot essen. Ich weiß, das lieben wir alle! Aber man muss sich schon ein bisschen zusammenreißen. Dafür könnt ihr euch mit einem Cheat Day pro Woche belohnen – und habt trotzdem schon nach sechs Wochen einen besseren Body.“

## Was ist sonst noch wichtig?

„Habt keine Angst, diesen tollen Sport auszuprobieren! In fast jedem Boxsport-Klub gibt es Schnuppertrainings. Ihr werdet Spaß haben! Verteidigen und Kämpfen liegt in unserer Natur. Keine Sorge, ihr bekommt nicht direkt Schläge oder eins auf die Nase! Aber ihr werdet selbstbewusster und aufrechter durch die Welt gehen. Dieses Gefühl ist unbezahlbar.“



EYE OF THE TIGER SHAPE-Redakteurin Anna (l.) und Boxerin Christina baten die „GNTM“-Girls in San Francisco in den Ring



K(L)ICK IT! Christina, Fotograf Stan, Stylistin Sherrie, Anna und Céline (v.l.) sind begeistert vom Shooting-Ergebnis



10 FÄUSTE FÜR EIN HALLELUJA Die „GNTM“-Kandidatinnen Serlina, Sabrina, Céline und Maja (v.l.) gaben bei der Box-Challenge mit Christina Hammer (M.) alles

## MEHR VON CHRISTINAS BOX-WORKOUT

...GIBT'S AUF DER GRATIS-SHAPE-DVD! Und die ist ein absolutes Must-Have: Über 37 Minuten effektive Übungen für tolle Arme, definierte Beine und einen knackigen, flachen Bauch. Die DVD liegt diesen Monat der großen SHAPE-Ausgabe bei. Schlagen Sie zu!

