



Fit for Fun  
01.10.2009

:BEWEGUNG  
:ERNÄHRUNG  
:ENTSPANNUNG

:WORKOUT

FIT FOR FUN

## ALEXANDRA KAMP FIT FOR SCHLÄMMER

In „Isch kandidiere!“ macht sie eine gute Figur – die holt sich Alexandra Kamp gezielt mit Vibrationstraining!

Text Heike Schönege

**A**ls „First Lady“ an Horst Schlämmers Seite ist Alexandra Kamp (42) aktuell im Kino zu bewundern – Traumrolle, Traumfigur! Im hektischen Filmbusiness bleibt oft wenig Zeit für Sport – hier verrät sie, wie sie dennoch fit und schlank bleibt zwischen Drehs und Terminen.

**FRAU KAMP, ALS SCHAUSPIELERIN SIND SIE VIEL UNTERWEGS. BLEIBT DA ÜBERHAUPT ZEIT FÜR SPORTLICHE AKTIVITÄTEN?**

Am liebsten schwimme ich im See oder im Meer, ich mag keine Schwimmbäder. Ich liebe Windsurfen, Wasserski, Kajaken. Alles, was mit dem Element Wasser zu tun hat. Doch dafür ist kaum Zeit. Darum finde ich Vibrationstraining unschlagbar, seit ich es in L. A. probiert habe. Damit erziele ich in kurzer Zeit bestmögliche Ergebnisse.

**WANN UND WO TRAINIEREN SIE?**

Ich habe seit einigen Monaten zu Hause in Berlin eine Power Plate stehen. Dort lasse ich mich von meiner Personal Trainerin, der Physiotherapeutin Sandra Guthel (siehe Fotos rechts), trainieren. Zwei Mal pro Woche müssen einfach sein! Das lässt sich auch in Stresszeiten immer mal einschieben.

**WAS IST IHRE LIEBLINGSÜBUNG?**

Ganz klar das Trizepstraining. Das ist sehr effektiv und macht Spaß. Und natürlich auch die Entspannungs- und Massageübungen zum Schluss, das ist jedes Mal eine tolle Belohnung am Ende.



: ZUR PERSON

Alexandra Kamp lebt in Berlin, u. a. war sie im Fernsehen zu sehen im „Tatort“ und in der Serie „Tierärztin Dr. Mertens“. Aktuell spielt sie eine machthungrige Schauspielerin im Kerkeling-Film „Horst Schlämmer – Isch kandidiere!“.



Auch mit 40 plus noch gut in Schuss: Alexandra Kamp

**SIE HABEN EINEN TRAUMKÖRPER: WAS GEFÄLLT IHNEN DARAN AM BESTEN?**

Vielen Dank für das Kompliment! Wenn Sie mich so direkt fragen: meine Füße und meine echten langen Haare!

**HABEN SIE BESTIMMTE BEAUTY-RITUALE?**

Meine morgendlichen Stretchingübungen auf der Power Plate. Und Meditation, mindestens zehn Minuten lang. Damit starte ich ganz entspannt in den Tag.

**WIE SIEHT'S IN PUNCTO GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?**

Ich liebe Schweinebraten und Weißbier! (lacht) Nein, im Ernst: Sich bewusst zu ernähren bedeutet für mich, immer genau das zu essen, worauf ich Lust habe. Ich liebe deftige Küche, doch dann gibt es auch immer wieder Tage, an denen ich nur Lust auf Ananas oder einfach nur Ingwerwasser habe. Aber jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel, daher kann ich meine Essgewohnheiten nicht als Allround-Tipps weitergeben.



# Fit for Fun

## 01.10.2009

FIT FOR FUN

:BEWEGUNG  
:ERNÄHRUNG  
:ENTSPANNUNG

:WORKOUT



### AUSFALLSCHRITT

Bei dieser Kräftigungsübung stellt Alexandra einen Fuß in die Mitte der Power Plate, den anderen im Ausfallschritt nach hinten. Wichtig dabei: Spannung in den Beinen halten. Der Rücken muss gerade bleiben, die Knie dürfen nicht über die Zehen hinausragen. So spürt man eine Spannung im vorderen Bein und im Gesäß.



### EINBEINIGE KNIEBEUGE

Zur Kräftigung von Oberschenkel und Po sind einbeinige Kniebeugen super: Hierbei werden beide Beine gleichmäßig trainiert, im Gegensatz zur beidbeinigen Kniebeuge, wo das stärkere stets mehr arbeitet. Wichtig: Knie dabei nicht über die Fußspitze schieben, Ferse voll aufsetzen und ein Bein weit nach hinten strecken.



### ARMSTRECKER

Alexandra stützt sich rückwärtig mit den Armen auf den Stützgriffen auf. Die Arme leicht gebeugt, die Hüften einfach locker vor der Plate hängen lassen. Die Schultern nach unten drücken. Hier spürt man die Spannung im Oberarm- und Schulterbereich. Als Alternative die Beine gestreckt halten.



### HALTE-KNIEBEUGE

Stellen Sie sich leicht gegrätscht mit den Füßen flach auf die Vibrationsplattform. Die Knie etwa 100 Grad anwinkeln, Muskulatur anspannen und senkrecht über den Füßen halten. Den Oberkörper nach vorn beugen, gleichzeitig den Rücken gerade halten. Die Übung trainiert Rücken, Gesäß und Beine.



### HÜFTBEUGER

Eine tolle Dehnübung: Platzieren Sie Ihr Schienbein im rückwärtigen Ausfallschritt auf dem Vibrationstrainer – die Fußspitze bleibt dabei außerhalb der Plattform. Mit aufrechtem Rumpf jetzt den Bauch einziehen, Rücken gerade. Indem Sie nun Ihr Becken nach vorn schieben, wird die Schenkelvorderseite gekräftigt.



### RELAX-MASSAGE

Auf der Power Plate bringt sich Alexandra Kamp nicht nur aktiv in Topform. Nach dem Workout entspannt sie sich auch darauf: Jede Körperpartie kann durch die massierenden Vibrationen relaxen, von den Waden über Oberschenkel und Po bis hin zur Rumpfmuskulatur (Foto: unterer Rücken) und den Armen.

FOTOS: ELISABETH SCHNEIDER (DUNKELHEITER PHOTOGRAPHY/CCO) / FIT FOR FUN