

## Fit wie Madonna!

Hamburg (OTS) - Wie, fragt man sich bisweilen, schaffen es so viele Promis immer fit und schlank zu bleiben? Die Antwort ist einfacher als man glaubt: Sie haben den richtigen Berater. Zurzeit vertrauen Madonna, Sting, Sandra Bullock und viele andere dem neuen Fitness-Guru Matt Roberts. Der hat ein Spezialprogramm erarbeitet, das den Körper in Form bringt und das Wohlbefinden steigert. Diese Woche stellt Matt Roberts sein Programm exklusiv in der Zeitschrift tv14 vor. Vera Bajic, stellvertretende Ressortleiterin für Psychologie und Wellness bei tv14, wie sieht das Programm aus?

O-Ton (ors07731) Bajic 19sec

Das basiert im Wesentlichen auf fünf Übungen, die man ganz problemlos zu Hause machen kann. Diese Übungen macht man nur dreimal die Woche - also mit nur minimalem Aufwand. Und je nach Schwierigkeitsgrad 10 bis 30 Minuten. Nach einer Woche Training verspricht uns Matt Roberts, dass wir uns fitter fühlen, dass die Haut straffer wird und man sogar bis zu vier Pfund weniger wiegt.

Bei den fünf Übungen werden übrigens alle Körperpartien mit einbezogen.

O-Ton (ors07732) Bajic 25sec

Dabei wird zum Einen der Bauch trainiert, mit ganz speziellen Sit-ups. Dann macht er sich an die Armmuskeln. Hierfür benötigt man leichte Gewichte, man kann aber auch alternativ Wasserflaschen nehmen. Dann hat er eine super Übung für die Rückenmuskulatur. Dann empfiehlt er für die Brustkraft eine Art veränderte, leichte Form der Liegstütze. Und für Frauen ganz besonders interessant: Es gibt den Schöne-Beine-Macher. Das ist so eine Art Kniebeuge - nur wirkt sie bedeutend effektiver auf die Beine.

In Sachen Ernährung schwört Matt Roberts auf jede Menge Obst am Morgen - das ist ein echter Fettkiller. Dazu viel trinken, am besten Wasser oder Tee.

O-Ton (ors07733) Bajic 23sec

Mittags braucht der Körper vor allem einen neuen Energieschub. Hier rät der Experte, ganz viel komplexe Kohlenhydrate zu essen, denn sie sorgen für ganz viel Langzeit-Power. Abends da rät der Experte ganz viel Fisch zu essen und vor allem ganz viel grünes Gemüse. Je grüner desto besser. Denn darin stecken ganz viele Radikalfänger. Das sind Stoffe, die unsere Alterungsprozesse beeinflussen.

Alle Fitness-Tricks von Matt Roberts finden Sie in der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift tv14.

\*\*\*\*\*

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Die Originaltöne werden per Satellit verschickt und können auf Wunsch kostenfrei per MusicTaxi überspielt werden. Wenden Sie sich dafür bitte mit dem Stichwort "ors" an unseren Partner Radio Dienst Syndication+Network GmbH+Co.KG, Kundenhotline: 089/4999 4999. Im Internet sind sie als Download (Ors0773, 48 kHz) verfügbar unter <http://www.presseportal.de>.

Die O-Töne sind honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an <mailto:RadioMaster@newsaktuell.de>

ors Originaltext: TV14

Audio(s) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

Wiebke Gloe-Carstensen  
Tel.: 040/3019-1027

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER  
VERANTWORTUNG DES AUSENDERS \*\*\*

OTS0043 2002-09-27/09:42

270942 Sep 02

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20020927\\_OTS0043](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20020927_OTS0043)