

Manchmal schmerzhaft, aber wichtig - Bodyprofiler Stefan Otto ,tunt' Röschke und Kromp Karen: „Meine Wade ist explodiert!“

DRESDEN - Stefan Otto ist Tuning-Spezialist. Doch er schraubt nicht an Autos herum, vielmehr justiert Otto die menschlichen „Stellschrauben“, damit Läufer flotter und gesünder rennen!

Klingt verrückt, aber dass es funktioniert, will der Bodyprofiler bei zwei Marathoni des MOPO-Teams 2010 zeigen.

Karen Kromp und Mario Röschke bereiten sich nach den Plänen von Bernd Hoche auf die 42,195-km-Strecke beim 12. MORGENPOST Dresden-Marathon am 24. Oktober vor. Otto konzentriert sich deshalb nicht auf den spezifischen Leistungsaufbau. Er bringt in seinem „BQ Studio“ auf dem Gelände der Zeitenströmung die Muskeln, Sehnen und Bänder von Karen und Marios ins Lot. Erfahrungen aus fast zwei Jahrzehnten haben Otto gelehrt, dass der Körper nur Vollgas geben kann, wenn er richtig gedehnt ist und die Lauftechnik stimmt.

Bereits bei der Erwärmung schaut Otto genau hin. So, als Mario auf dem Stepper schwitzte: „Den Rücken acht Zentimeter zurück, die Beine fünf Zentimeter mehr durchdrücken und die Ferse richtig reindrücken.“ Kleinigkeiten, die aber sehr wichtig sind. Denn nur wenn die Wadenmuskulatur richtig geöffnet ist, kann

die Power in den Fuß fließen. Mario nach der 20-minütigen Einheit: „Ich merke, dass ich viel fester stehe.“

Dann geht's eine Etage höher. Leise ist dort Entspannungsmusik zu hören. Entspannend findet Röschke das folgende Programm jedoch nicht, eher schmerzhaft.

DRESDEN MARATHON

Otto dehnt mit speziellen Geräten die Muskulatur des Läufers. Otto: „Dein Rücken hat zwei Blockierungen. Dadurch kannst du gar nicht richtig laufen und stehst quasi unter Starkstrom. Die müssen raus.“ Sagt's und legt sich mit seinem Gewicht auf Marios Rücken, um diesen zu strecken. Anschließend schwärmt der Marathoni: „Ich habe das Gefühl zu fliegen.“



Ähnlich ergeht's Karen Kromp, als deren Hüfte gedehnt wird. „Durch die Hüfte werden die Beine beweglicher. Wenn sie blockiert ist, geht keine Energie durch“, so der Bodyprofiler. „Jetzt kannst du viel besser atmen.“ Karen bestätigt das.

Das Highlight wartet aber auf dem Laufband. Barfuß muss die 28-Jährige drauf. Und jetzt wird klar, warum zuvor die Oberschenkel gedehnt wurden. Otto: „Um einen großen Schritt machen zu können, musst du dein Bein 90 bis 98 Grad bewegen können.“ Auf dem Band geht's darum, das Laufen neu zu erlernen. Statt vieler kleiner soll Karen große Schritte machen - das spart Kraft und bringt alle beim Laufen benötigten Muskeln in Bewegung. Wenn man's richtig macht: mit der Ferse aufsetzen, über den

Fuß abrollen. Karens erstes Urteil: „Ich habe das Gefühl, meine Wade ist explodiert und es ist viel

mehr Kraft drin. Das merke ich, wenn ich einen Berg hochlaufe.“
Enrico Lucke



Bodyprofiler Stefan Otto bei der Arbeit. Oben nimmt er Mario Röschke in die Mangel, die Dehnübung mit Karen Kromp scheint weniger schmerzhaft.
Fotos: Enrico Lucke

Kontakte

!! NEUERÖFFNUNG !!

HEIDENAU
privat + diskret, gern Senioren
☎ 015222144387, H+H, 9 - 16.00 Uhr

Lena Blondes Girly

KG 32, verwöhnt Dich nach allen Regeln der Erotik & allem was Spass macht! H+H+LKW ☎ 0173-4806846

Silvana, 24, wunder-

schönes Mädchen mit atemberaubender Ausstrahlung + Toppse.
☎ 0174-6371703, www.enjoygirls.de

ALLES PUR - Schluckluder Ira 37, super geil, schlank, 100% tabulos, komm in mir pur, ich habe echte Orgasmen!
0173-4074910 H+H+LKW dgdgirls.de

Süße junge Schnecke, 27, super sexy, verw. Dich franz. pur ZK, span., privat, täglich. ☎ 0175/6076542, Super Preise!

***** HEISSE EROTISCHE MOMENTE *****
mit reifen Kuschelmäusen genießen!
DD Wernerplatz 3 ☎ 0341-4217680
und Leumerstraße 5 ☎ 0351-4272777

Blonder Teufel Sonja! Verführt dich zum Hammerpreis! 46 blond, schlank, auch H + H + LKW,
☎ 0173-8786248, Freundin gesucht!

***** Heute möchte ich schon mit Dir *****
58-jährige verwöhnt Dich mit viel Liebe und Gefühl im priv. Ambiente.
☎ 0173/1044345

Tanja, echt nymphomane Blondine, sehr ordinär, obszön, extrem tabulos, griech., franz. tief u. gegenseitig.
☎ 0174-5114706, a. H+H+LKW

>>>> Das Bett ist fertig <<<<<
Hüpf rein und lass dich von Nicole 26 J., schlank, tabulos verwöhnen
H+H+LKW, ☎ 01774301744

Vernachlässigte Hausfrau verwöhnt mit viel Gefühl und Hingabe von A bis Z!
Mit Naturbusen XL! Priv. Amb. Sen. willk. ☎ 0178-1919563 Kolln. ges.

Reifes Alter mags kuschlig & gemütlich!
Marion, 60, fraulich, schöne OW.
Di.-Do. 10-18 Uhr. ☎ 0176-38297107

KURVENLADY MONIQUE

Super original sexy Spezialistin, nur für kurze Zeit! www.ladies.de, H+H+Lkw. ☎ 0173-8185176

>>> Gut gelaunte sexy Frau <<<<
>>>> ☎ 0160/4370081 <<<<<
www.sexy-sekretaerinnen-dd.de

Erotikmassagen

www.Sinnes-art.de
Erotik- & Tantramassagen - Der verdiente Kurzurlaub für Körper und Seele: relaxen, staunen und Kraft tanken! Löbtau ☎ 4829090
DD-Neustadt ☎ 3207112, Pieschen ☎ 8473053

> Sommerfeeling < erleben, spüren und genießen! Sabrina, Sarah u. Anne (26-44 J.) verüben Dir den Alltag mit Massagen aller Art. ☎ 0152/06326061 oder ☎ 0152/23226030

>>> www.relaxe-paradise.de <<<<
entdecke mit mir d. Paradies der Zärtl. Erotik-Tantramass. mit Stil, Terminv. Mo-Do 10-20 Uhr ☎ 0351-8471488 Nette Kollegin gesucht!

*** 24 Std! 6 Sexy Girls ***
ab 18 verführen + mass. Dich! Auch zu Zweit! Mo-So!!! Haus+Hotel!!!
Pillnitzer Landstr.264 ☎ 0174-5422911

>>STOP - Wiederholungsgefahr!<<<
Heißer Body (30), mit einfühlsamen Händen, raubt Dir bei sinnl. Nacktmass. den Verstand! 0152-21304016

„HERZ ASS FEELING“ - Schlank, reif, attraktiv-Genuss- eine Erotikmassage von Kopf bis Fuß, die „MANN“ sich einfach gönnen muß! ☎ 0172-4741754

Nur heute nackt an der Tür!
28, top Figur, naturgeil, verspielt, will einzigartiges Erlebnis, küsse gern, leicht erregbar. 0162-7110394, H+H

ERINNERUNG DER BESONDEREN ART-
das Spiel der Verführung von soft bis dominant. Unser Highlight: „INTIM-RASUR“, Mo-Sa ☎ 4279666

GLATT RASIEREN, heiß massieren und zart verführen. Erfahrene Schwester zeigt dir deine Stärken. DD-Löbtau ☎ 0162/5765421

9-nachts 2Uhr! Mo-So!

3 Girls ab 18 J. verw. + massieren Dich (auch zu zweit), Haus+Hotel, Reicker Str. 87F ☎ 0152-04221667;

NEU! Chefin Simone

u. ihre sexy jungen u. reifen Damen lassen Deine Männerfantasien wahr werden. ☎ 8599940 Trachenb.Str. 13

NIAGARA-Massagen

... die Deine Fantasie wecken... griechischen, ägyptische bis hin zu engl. Massagen. ☎ 0174/3585160

Claudi, extrem schlank, OW 65 A, verspielt, zärtl., probierfreudig, griech. Massage, auch gern tabulosen GV, sehr eng, naturg. 0162-7110394 H+H

Keine Profis sondern liebe Mädels „von nebenan“ erfrischen Dich mit feinsten Berührungen in diskret., priv. Atmosph., Kollg. willk. 0176-96505254

Cooler Preise zum Anfassen! Genieße bei mir DIE BESONDERE ENTSPANNUNGSMASSAGE. Täglich ab 10 Uhr. ☎ 0151-59967398

Zarte Hände umschmeicheln Deinen Körper. Gina und Anja verwöhnen Dich mit Massagen aller Art, auch zu zweit. ☎ DD/6586039, 0173/9501751

Liebevolle Dresdnerinnen im schönen Ambiente, Nacktmass. o. Aufpreis. Gemeins. Massagen. Mo-Fr, 9-21 Uhr. ☎ 0351/8485271 Kollg. gesucht.

Vollweib Susen - Mitte 40, massiert vom Scheitel bis zur Sohle und inspiriert Körper, Geist und Seele!
☎ 01522-3089055, Do., Fr. und Sa.

*****Pack' mich aus... und ganz lieb an*****
Heiße Partnermass. mit Susann, 38, sexy, blond, voller Leidenschaft!!!!
Mo - Fr ! ☎ 0174-7629388

Wieder da! Kathy, sexy Schnecke, reife Russin, bild., 75 D! Einmalige Nacktmassage, ab 13 h, im Bett, o. Zeitdruck, priv, diskret. ☎ 0351- 42448197

Lustvolle Leidenschaft, gepaart mit sinnl. Erotik, erleben und genießen! Traumhafte Massagen u. nette Damen erwarten Dich! ☎ 0174/7368454

Das echte hässliche Entlein ist wieder da! Jeden Do. und Fr.: Grumbacher Str. 37 ☎ 01520/7340061

MoPo-Exklusiv 2 für 1

Mit dem Freizeitgutschein 2x Eintritt, nur 1x zahlen.



In der Hütte 8
09526 Olbernhau
Telefon: 037360/79950
www.stockhausen-spielzeuggelände.de

SPIELE-PFAD
KNIRPSEN-LAND
WÜRFEL-WELT
BASTEL-WERKSTATT

Auf!
...in die einmalige
SPIELWELT

Der Gutschein für das Spielzeuggelände Stockhausen erscheint am 08.08.2010 in Ihrer Morgenpost am Sonntag. Sie sparen bis zu 5,95 Euro!



STOCKHAUSEN
Das lebendige Spielzeuggelände

MORGENPOST AM SONNTAG

Immer sonntags.