

Welcome to Wellness



OKTOBER 2000 DM 4,-
öS 32,- sfr 4,- hfl 5,- bfr 100,-
lfr 96,- FF 18,- Lit 5500,-
Pta 500,- DR 1200,- Sit 700,-

vital

Fit ohne Stress

10 Seiten mit einfachen, schnell wirksamen Übungen für zu Hause

Reise zur Stille

Die Seele spüren – beim Kamel-Trekking in der marokkanischen Wüste

Bio-Feedback


Therapie im Trend: Was sie kann, wem sie nützt

Neue Serie Gesund kochen für Eilige

Ausgewogene Rezepte, wenig Zutaten, in nur 30 Minuten fertig!

So geht's: Sich Zeit und Raum schaffen, um Kraft zu tanken

Neue Power!

A woman with long brown hair is lying on her back on a bed with white pillows and a blue patterned blanket. She is wearing a black sports top and dark purple leggings. She is smiling and holding a clear plastic water bottle in her right hand. The background is a light-colored wall.

Kondition aufbauen, den Körper straffen und geschmeidig machen. Das geht auch ohne viel Aufwand. Mit unseren drei neuen Genuss-Workouts kommen Sie gut gelaunt in Form

Fotos: Philipp Rathmer Text: Carolin Lockstein/Susanne Faust Produktion & Styling: Sibylle Wehner Haare & Make-up: Agnesh Kollien/Style House

Fit sein ohne Stress



Bei einem dicken Stück Käsesahnetorte kommt das Thema regelmäßig auf den Tisch. Wie wir das kriegen, was Cindy Crawford hat: den festen Willen, der zu festen Schenkeln führt. Wenn Sport doch bloß nicht so anstrengend wäre, so aufwändig, so umständlich – Sachen packen, ins Fitnessstudio fahren, Parkplatz suchen ... Da nörgeln wir lieber weiter vom Sofa aus herum. Und warten auf das perfekte Angebot. Das gibt es nicht? Von wegen!

Wir müssen uns nur Ziele setzen, die erreichbar sind. Weniger ist oft mehr. Studien belegen, dass auch moderates Training den Körper sanft und effektiv in Form bringt. Wir haben für Sie drei neue Geräte (siehe auch S. 48) entdeckt, die es Ihnen leichter machen, fit zu werden. Denn die Übungen mit dem Aero-Step (für Kondition), Idogo-Stab (für Beweglichkeit) und „Sball“ (für Kraft) sind Genuss pur. Weil sie in den Alltag zu Hause passen und wenig Zeit beanspruchen. 3-mal die Woche 10 bis 30 Minuten genügen. Unser Kurztest (im Kasten unten) zeigt, was Sie vorrangig trainieren sollten: Kondition, Kraft oder Beweglichkeit. Für das Konditionstraining ist ein Pulsfrequenzmesser sinnvoll. Also: auf die Plätze, fertig, Spaß!

TEST: WIE FIT SIND SIE?

Hier erfahren Sie, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen. Bei eher mittelprächtigem bis mäßigem Ergebnis: gleich mit dem geeigneten Programm beginnen.

Kondition

Steigen Sie 4 Minuten lang eine Treppe Stufe im Zwei-Sekunden-Takt rauf und wieder runter, ungefähr 120-mal.

Wie hoch ist Ihr Puls direkt danach?

Auswertung: über 150: mäßig; 145–150: mittel; 145: gut; 140–135: super.

Kraft

Knien Sie sich hin. Arme vorn aufstützen, Füße heben, kreuzen. Machen Sie so Liegestütze. Wie viele schaffen Sie?

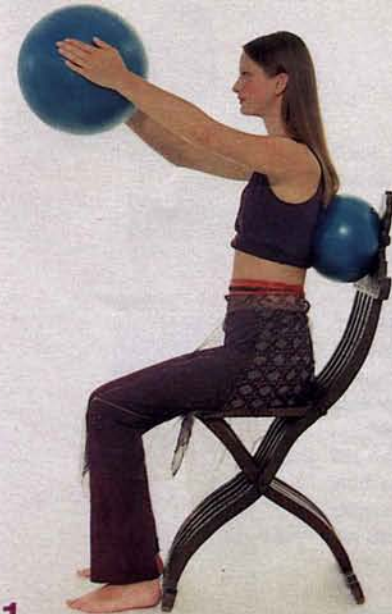
Auswertung: 3–10: mäßig; 11–20: mittel; 21–30: gut; über 30: super.

Beweglichkeit

Oberkörper beugen und versuchen, bei gestreckten Beinen den Boden zu berühren. Wie weit kommen Sie?

Auswertung: bis zum Schienbein: mäßig; bis zum Knöchel: mittel; bis zum Fußrücken: gut; auf den Boden: super.

1. ARM-VERSTÄRKER Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße stehen hüftweit auseinander und möglichst fest auf dem Boden. Knie und Hüfte bilden etwa einen 90-Grad-Winkel. Der Rücken ist gerade, der Kopf gestreckt. Klemmen Sie den kleinen Ball zwischen Schulterblätter und Stuhllehne, spannen Sie die Bauchmuskeln an und lassen Sie den großen Blauen mit leicht angewinkelten Armen vor dem Oberkörper kreisen. Mit einem kleinen Kreis beginnen, größer werden und dann wieder kleiner. Je 5-mal links, dann rechts herum. Langsam auf 10-mal steigern. Auf einem Stuhl mit gerader Rücklehne müssen Sie auf der Sitzfläche weiter nach vorn rutschen als auf dem Foto, damit der Rücken gerade bleibt.



1

2. BAUCH-KREISEN Legen Sie den großen Ball auf den Boden und lehnen Sie sich bequem dagegen. Der kleine kommt zwischen die Knie. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Die Hände stützen den Kopf seitlich ab und ziehen ihn zur Decke, der Oberkörper streckt sich dann automatisch mit. Kreiseln Sie leicht mit dem Rumpf, im Wechsel rechts und links herum. Insgesamt 5- bis 10-mal pro Seite. Wichtig: Der Po bleibt die ganze Zeit fest am Boden, der untere Rücken ist gegen den Ball gedrückt.



2

3. PO-STRAFFER Legen Sie sich auf die rechte Seite. Die Hand stützt den Kopf und der kleine Ball den Oberkörper. Das rechte Bein liegt angewinkelt vor dem Körper, das linke dahinter. Legen Sie den linken Fuß auf dem großen Ball ab und rollen Sie nach hinten, bis der Po Muskel maximal angespannt ist. Halten Sie die Position einige Sekunden, rollen Sie den Ball mit dem Fuß dann etwas nach vorn, um die Spannung zu lösen. 5- bis 10-mal. Seitenwechsel.



3

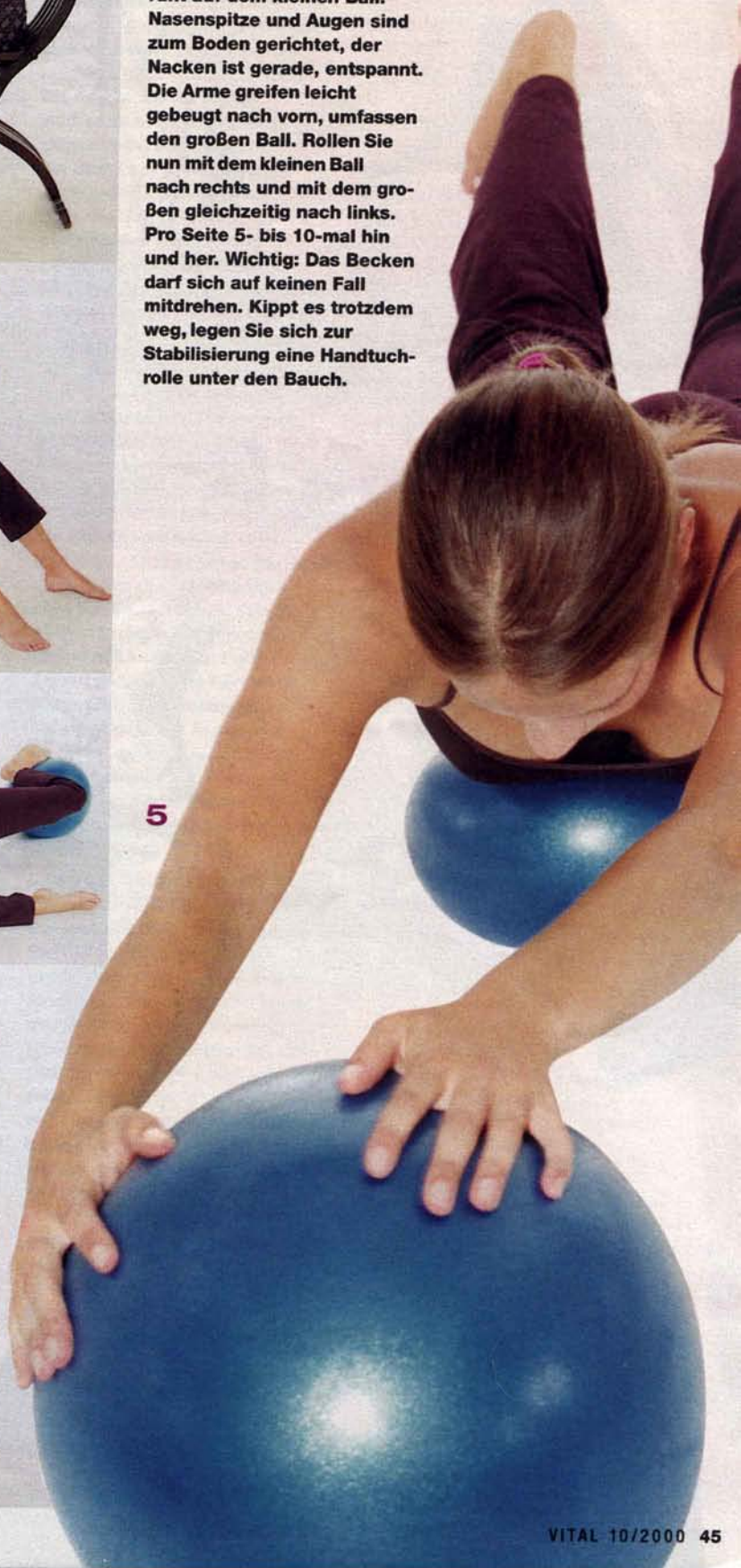
4. POWER-ROLLE Sie lehnen mit dem Rücken an der Wand, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Der große Ball klemmt zwischen den Knien, der kleine zwischen Brustwirbelsäule und Wand. Der Körper ist von Kopf bis Fuß gerade und gestreckt. Spannen Sie Bauch und Po an und gehen Sie so



4

weit in die Knie, wie es geht, ohne einen Ball zu verlieren. Rollen Sie sich dann zurück in die Ausgangsposition. 5 bis 10 Wiederholungen.

5. RÜCKEN-KRAFT Sie liegen auf dem Bauch, das Brustbein ruht auf dem kleinen Ball. Nasenspitze und Augen sind zum Boden gerichtet, der Nacken ist gerade, entspannt. Die Arme greifen leicht gebeugt nach vorn, umfassen den großen Ball. Rollen Sie nun mit dem kleinen Ball nach rechts und mit dem großen gleichzeitig nach links. Pro Seite 5- bis 10-mal hin und her. Wichtig: Das Becken darf sich auf keinen Fall mitdrehen. Kippt es trotzdem weg, legen Sie sich zur Stabilisierung eine Handtuchrolle unter den Bauch.



5



Roll-on für straffe Formen

Als Einzelgänger ist er hübsch anzusehen. Seine Genialität zeigt der „**Sball**“ aber erst, wenn er im Doppel auftritt. Die Trainingsmethode mit zwei Bällen wurde von einer Schweizer Gymnastiklehrerin entwickelt. Sie macht den Muskelaufbau zur runden Sache und stärkt Ihre **Kraft** – auch mit einfachen Übungen