

Fit in den Sommer

# Last-Minute-Workout für den perfekten Strandauftritt

Wer am Strand eine gute Figur machen will, sollte spätestens jetzt mit dem Training starten – hier die besten Tipps für den Weg zum Beach-Body.

**N**ur noch wenige Wochen bis zum Sommerurlaub – und Sie fühlen sich noch nicht strandfit? Der dreifache Biathlon-Junioren-Weltmeister Christoph Stephan aus dem PROFELAN Sports-Team von [formula] Müller-Wohlfahrt zeigt in seinem Sommerworkout, wie man mit nur wenigen

Übungen täglich den Körper blitzschnell in Badehosen-Form bringt. Kleine Veränderungen im Speiseplan helfen zusätzlich, den Beach-Body-Look dauerhaft zu behalten.

## Knackig oder kugelrund?

Um den Bauch dauerhaft straff und sexy zu formen, ist eine ausgewo-

gene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Dazu müssen Obst und Gemüse nicht den größten Platz auf dem Teller einnehmen: Hochwertige Proteine aus Geflügel und magerem Fisch helfen vor allem nach dem Training bei der Muskelpflege von innen. Eine perfekte Ergänzung dazu bietet beispielsweise

**Bauchfrei in den Sommer – Biathlon-Spitzen Sportler Christoph Stephan aus dem PROFELAN-Sports-Team von [formula] Müller-Wohlfahrt zeigt die besten Übungen für eine straffe Bauchdecke**

## Trizeps-Push

Mit geradem Rücken hinsetzen und die Beine anwinkeln. Füße flach auf den Boden stellen und die Hände 20 bis 30 Zentimeter hinter dem Rücken so auf den Boden setzen, dass die Finger zum Körper zeigen. Ellbogen eng am Körper halten und eine Grundspannung in Bauch und Rücken aufbauen. Po vom Boden heben und Arme durchdrücken. Dann die Ellbogen beugen und den Po bis knapp über dem Boden absenken. Langsam und kontrolliert wieder hochdrücken, dann wiederholen.

12 bis 15 Wiederholungen.



## Body-Former

Wieder im Sitzen beginnen, Beine geschlossen halten. Hände hinter dem Körper aufsetzen, Finger zeigen vom Körper weg. Bauch- und Rückenspannung aktivieren und den Po anheben, bis Oberkörper und Beine sich auf einer Ebene befinden. Dann das linke Bein anheben, so hoch es ohne Beckenkipfung möglich ist. Bein wieder senken, dann das rechte Bein heben.

8-mal auf jeder Seite, dann lösen.



## Seiten-Lift

Auf die rechte Seite legen. Dann auf dem rechten Unterarm abstützen, die rechte Hand zeigt nach vorn. Beine ausstrecken und die Hüfte anheben, bis Beine und Oberkörper auf einer Ebene sind. Dann das rechte Bein anheben. 20 bis 30 Sekunden halten, lösen.

3-mal je Seite.



## Bauch-Crunch

Auf den Rücken legen, die Beine anwinkeln und die Füße flach auf den Boden stellen. Arme links und rechts neben dem Körper halten und anheben. Bauchspannung aktivieren, bis sich Kopf und Oberkörper vom Boden lösen. Dann die Bauchspannung erhöhen und den Oberkörper ohne Schwung so weit wie möglich anheben. Ohne Schwung den Oberkörper wieder absenken, aber nicht mehr vollständig ablegen. Nächste Wiederholung anschließen.

20- bis 25-mal wiederholen.



Pro Collagen Plus. Es stärkt und schützt das Bindegewebe mit wertvollen Aminosäuren. Vitalstoffe wie Magnesium und Zink unterstützen die Regeneration der Muskeln zusätzlich.

Wichtig für den Erfolg: Man sollte Fleisch, Fisch und Geflügel möglichst ohne Saucen, Marinaden oder Panade verzehren; diese enthalten nur unnötige Kalorien, die mühsam wieder abgearbeitet werden müssen. Versteckte Fette sollten ebenso vermieden werden; im Kaffee macht sich fettarme Milch genauso gut wie Kaffeesahne, und statt zu Keksen und Schokolade kann man auch zu Gummibärchen, einem

Stück Obst oder naturbelassenen Nüssen greifen.

### Fett weg – aber richtig!

Um den Bauch möglichst rasch und effektiv schmelzen zu lassen, ist Bewegung ein wichtiger Faktor. Ideal ist eine Cardio-Sportart wie Schwimmen, Rudern, Laufen oder Crosstraining. Dieses Training sollte jede Woche drei- bis viermal 40 bis 90 Minuten lang in einem Tempo ausgeführt werden, bei dem man sich noch locker unterhalten kann. Wer die Übungen von Christoph Stephan damit kombiniert, hat das perfekte Rundum-Training gegen schlappe Arme und Kugelbäuche.

### Schneller Erfolg

Alle gezeigten Übungen (siehe unten) sind leicht nachzuvollziehen; erste Ergebnisse stellen sich schon nach wenigen Wochen ein.

Optimal wäre es, die Übungen drei- bis viermal wöchentlich durchzuführen, jede einzelne Bewegung wie angegeben zu wiederholen und insgesamt drei Durchgänge davon zu machen.

Die anschließenden Dehnübungen runden das Programm ab und ziehen die beanspruchten Muskeln wieder in Form. Jede Dehnung sollte man 30 bis 40 Sekunden lang halten.

Viel Spaß am Strand!

### OPTIMAL IM FREIEN TRAINIEREN

- Vor Sonneneinstrahlung schützen: Wasserfeste Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen. Zusätzlich schützen Kleidung mit UV-Schutz sowie Kopfbedeckungen mit Nackenschutz.
- Achtung Ozonwerte: Bei einer Konzentration von 180 Mikrogramm/m<sup>3</sup> oder mehr besser aufs Training verzichten. Infos gibt es unter [www.uba.de](http://www.uba.de)
- An heißen Hochsommertagen das Training auf die frühen Morgenstunden oder den späteren Nachmittag verlegen, schattige Trainingsstrecken suchen.
- Nicht bis an die Leistungsgrenze gehen, sondern die Pulsfrequenz lieber moderat halten. Richtwert bei gesunden Erwachsenen sind maximal 140 Schläge/Minute.
- Ausreichend trinken.

### Push-Up

In den Vierfüßlerstand kommen. Handgelenke unter den Schultern und Knie unter den Hüften aufstellen. Beine strecken, bis Oberkörper und Beine auf einer Ebene sind. Ellbogen beugen und den Oberkörper bis knapp über dem Boden absenken. Wieder hochdrücken.

10- bis 12-mal wiederholen.



### Core-Push

In die Rückenlage gehen. Beine anheben und anwinkeln. Bauchspannung erhöhen und Oberkörper ebenfalls vom Boden lösen. Linken Arm neben dem Körper knapp über dem Boden halten, linkes Bein ausstrecken. Rechtes Knie angewinkelt lassen und rechten Arm am Körper entlang in entgegengesetzter Richtung anspannen. Dann die Seite wechseln.

12- bis 15-mal auf jeder Seite.



## Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung



Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- ▶ Prophylaxe in Sport und Alltag
- ▶ Korrektur von Fußfehlbelastungen
- ▶ MBT – Masai Barfuß Technologie
- ▶ Nordic Walking und MBT Kurse
- ▶ Spezial- und Maßschuhe.

Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

### Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

**Herr Merk:** Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten

sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

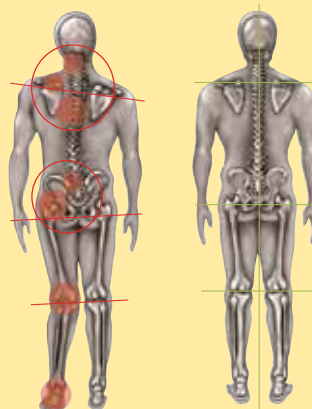
### Das ist nun möglich?

**Herr Merk:** Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

### Für wen sind diese Einlagen geeignet?

**Herr Merk:** Geeignet ist die Maßein-

lage nach Jurtin besonders für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter.



Ohne Maßeinlage: Fehlbelastungen

Mit Maßeinlage: bessere Haltung

Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat erzielt werden.

### Können Sie uns kurz die Vorteile der Jurtin Medical Maßeinlage nennen?

**Herr Merk:** Zu den oben genannten Besonderheiten kommen hinzu:

- ▶ besserer Fersensitz
- ▶ stabiler Fußkontakt
- ▶ Entlastung für Sehnen und Bänder
- ▶ verbesserte Stoßdämpfung
- ▶ bessere Durchblutung

Nähere Infos unter: Fusswerk GmbH Sport- und Orthopädienschuhtechnik Elisabethstraße 47, 80796 München Tel. 089/12 00 31-78, Fax 089/12 00 31-80 E-Mail: [info@fusswerk.com](mailto:info@fusswerk.com) Internet: [www.fusswerk.com](http://www.fusswerk.com)