

Freundin **wellfit**

Alles, was mir guttut

Deutschland € 2,70
Österreich € 3,00

Sommer 2007



Die Kraft des Meeres

Körper und Seele auftanken,
am Wasser und zu Hause

Brainjogging

Bringt Spaß, macht schlau!
Super Übungen, exklusiv für wellfit

Das 10-Minuten- Morgen-Workout

Für Kreislauf und Figur!

Sonne + Sport

Klettern, Tauchen, Beach-Fun:
So schützen Sie sich optimal

**24 SEITEN SPECIAL
MEHR VOM
LEBEN!**

Besser arbeiten, Freizeit genießen:
So schaffen Sie die Balance! Großer Test,
spannende Infos, effektive Tipps

Natürlich heilen

Folge 1: Die Bioresonanz-Therapie.
Wie sie wirkt, wer sie braucht



1. Aufwach-Tanz Raus aus dem Bett und sich erst mal **zum Wachwerden** genüsslich dehnen und strecken. Am besten am geöffneten Fenster – so werden Ihre Lungen gut mit Sauerstoff versorgt. Nun beide Arme in die Luft werfen und sich nach oben räkeln, als wollten Sie **2 bis 3 Zentimeter wachsen** – richtet die Wirbelsäule auf und gibt Ihren Lungen Luft. Dann 1 Minute ohne Pause **tanzen und hüpfen**, um die Muskeln zu mobilisieren. Geht noch besser, wenn Sie dazu einen Lieblingshit singen – das macht auch gleich die Stimmbänder frei.

Guten Morgen mit 10 Minuten Gym!

Aufstehen und lospowern, bevor es heiß wird: Unser kurzes, schnelles Workout bringt den Kreislauf in Schwung und die Figur in Form. Besser kann ein Sommertag nicht starten

Noch einmal umdrehen? Das macht das Aufstehen später auch nicht leichter. Besser: den neuen Tag aktiv begrüßen und die Morgenkühle nutzen, um die Zellen mit frischem Sauerstoff zu versorgen. „Workout in der Früh regt den Stoffwechsel an und verbessert die Körperhaltung“, sagt die Münchner Sportwissenschaftlerin Silke Meier. Das Tolle: Mit den Übungen, die sie für uns entwickelt hat, reichen schon 10 Minuten vor dem Frühstück, um Kreislauf und Figur optimal auf Trab zu bringen. Absoluter Morgenmuffel? Mit drei Übungen starten, dann steigern. Das schafft jeder, versprochen! Mehr Infos unter www.sportwissenschaftlerin.de

2. Kraft-Kreise Gerade im Sommer fühlen sich die Beine oft schwer an – und sollen doch im Mini gut aussehen. Deshalb hoch damit! Auf die linke Seite legen, mit angewinkelten Armen abstützen. Das linke Bein liegt **leicht gebeugt** am Boden. Spreizen Sie nun das rechte Bein im 45-Grad-Winkel nach oben ab, ziehen die Fußspitzen an und malen **10 große Kreise in die Luft**. Anschließend das Bein kurz ablegen und entspannen, dann Seite wechseln und Übung wiederholen. Mobilisiert den Hüftgürtel, kräftigt Beine und Po, beugt Cellulite vor.



action



3. Power-Knicks Bei den Royals nur angedeutet, hier kraftvoll: Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Den Oberkörper **stabil und sehr aufrecht halten**, die Hände liegen auf den Hüften. Jetzt mit dem hinteren Bein langsam in die Hocke gehen. Der Unterschenkel sollte dabei **parallel zum Boden sein**. Position 3 Atemzüge halten, in die Ausgangsstellung zurückgehen. Seite wechseln, 5-mal wiederholen. Super für Balance und Beweglichkeit.

4. Lauf-Simulator Regt an, verteilt das Blut: Stützen Sie sich mit den Händen am Bettpfosten ab (oder an einer Kommode, einem Schränkchen etc.), Füße etwa 1 Meter vom Bett entfernt aufsetzen, sodass eine deutliche Dehnung **in den Waden** spürbar ist. Anschließend **auf der Stelle laufen**: Dafür die Knie 20-mal abwechselnd so hochziehen, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Pusht neben dem Kreislauf Arme, Bauch und Beine.

Wer morgens
trainiert,
verbraucht tagsüber
mehr Kalorien



ALLE FOTOS: FORSTER & MARTIN

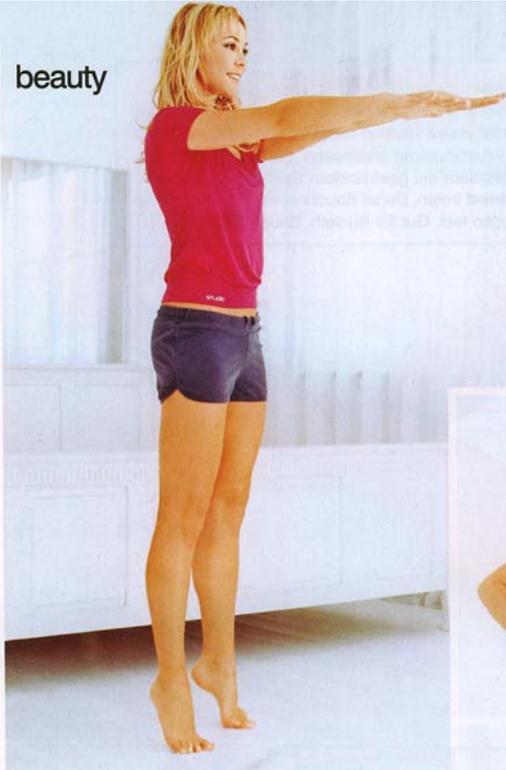


5. Bet(t)-Sitz: Noch mal kurz auf die Matratze, der weiche Untergrund unterstützt die Übung: Hinsetzen, Beine anwinkeln, Fersen aufstellen. Oberkörper **leicht nach hinten neigen**, Handflächen in Gebetshaltung vor der Brust zusammenpressen. Balance halten und im Wechsel je 15-mal langsam mit gestrecktem Bein **gegen einen unsichtbaren Widerstand** treten. Dabei Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Beckenboden fest. Gut für Rücken, Bauch und Beine.



6. Schräg-Lage Für die Stärkung der seitlichen Rumpfmuskeln auf die linke Seite legen, linken Unterarm aufstützen, die Beine sind gestreckt und parallel. Die linke Fußaußenseite drückt **aktiv in den Boden**, der rechte Fuß liegt auf dem linken, die rechte Hand locker an der Hüfte. Nun den ganzen Körper anheben, **Spannung 5 Atemzüge lang halten** und wieder langsam auf dem Boden ablegen. 3-mal auf beiden Seiten. Definiert den ganzen Body.

beauty

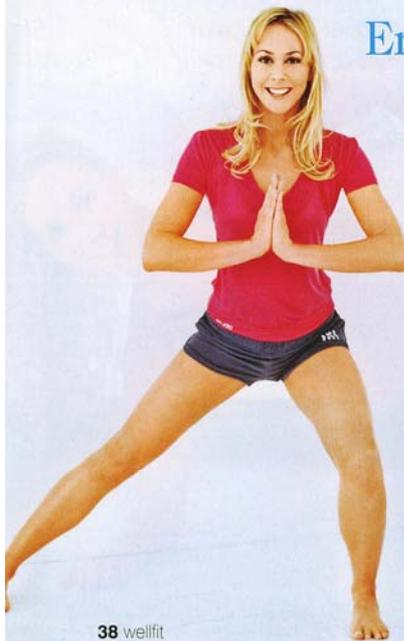


7. Waden-Arm-Turbo Aktiviert die **Venenpumpe**: Hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Arme vor dem Körper **parallel zum Boden ausstrecken**, Hände zu Fäusten ballen. Nun mit viel Körperspannung auf die Zehenspitzen gehen, gleichzeitig blitzschnell die Hände öffnen und die Finger spreizen. Wieder in die Ausgangsposition zurückschwingen. 20-mal. Der Kick für Bein-, Arm- und Schultermuskulatur.



8. Kickbox-Schritt Das power und bringt **Energie für den Tag**: Leicht gegrätscht hinstellen, Hände auf Kinnhöhe zu Fäusten ballen. Das rechte Bein **mit viel Schwung** nach vorn hochkicken. Gleichzeitig die linke Faust nach vorn schnellen lassen in Richtung rechter Fuß, die rechte Faust zieht seitlich in Richtung Rücken. Arm und Bein sollten ausgestreckt möglichst parallel zum Boden sein. Jeweils 15-mal im Wechsel mit der anderen Seite.

Energie-Start
vertreibt
Müdigkeit



9. Seitwärts-Step Arbeit für **die Oberschenkel**: Leicht in die Knie gehen, Fußspitzen zeigen nach vorn. Handflächen vor der Brust zusammenpressen, mit dem rechten Bein einen **großen Schritt zur Seite** machen. Kurz halten, dann zurück in die Knie gehen und diesmal das linke Bein ausstellen. 10-mal je Seite wiederholen. Damit sind Po, Beine und Rumpf stark für den Tag.