

# BABY und Familie

April 2006



So klappt der Einstieg

## Zurück in den Job

Bessere Diagnose, neue Hilfe:

## Hat mein Kind ADHS?

[www.babyundfamilie.de](http://www.babyundfamilie.de)



Das Gesundheitsmagazin  
für junge Eltern.  
Bezahlt von  
Ihrer Apotheke.



# Wassersport für Nixen

Von wegen Problemzonen! Mit unserem **AQUA-WORKOUT** kommen Bauch, Beine, Po schnell in Form

**W**arum auf den Sommer warten? Wer jetzt in die Fluten steigt, braucht sich um seine Bikini-Figur nicht zu sorgen. Mit unserem Aqua-Workout bekommen Bauch, Beine und Po die ideale Straffungskur. Die Bewegung im Wasser kräftigt die Gefäßwände, entlastet und stärkt das Bindegewebe. Effekt: „Cellulite kann so gelindert und Wasseransammlungen in den Beinen vorgebeugt werden“, erklärt die Münchener Sportwissenschaftlerin und Aquafitness-Expertin Silke Meier.

Prima für alle, die noch etwas Winterspeck auf den Rippen haben: „Der Körper benötigt im Wasser mehr Energie als an Land, um seine Kerntemperatur konstant zu halten. Deshalb verbrennt man beim Aqua-Training mehr Kalorien“, so Personaltrainerin Silke Meier. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System gekräftigt, denn der Druck der Wassers verengt die Gefäße, und das Herz muss stärker pumpen.

Übrigens: Im Warmwasserbecken lässt es sich zwar herrlich relaxen. Für das Aqua-Workout ist es aber weniger ge-

eignet. Am wohlsten fühlt sich der Körper hier bei einer Wassertemperatur von 21 bis 25 Grad. Liegt die Temperatur höher, sollten Sie das Workout nicht ganz so intensiv gestalten. Eine Temperatur von mehr als 32 Grad Celsius belastet den Kreislauf zu stark.

Nehmen Sie sich für unser Workout etwa 30 Minuten Zeit. Am meisten profitieren Sie von den Übungen, wenn Sie zwei- bis dreimal pro Woche trainieren. So geht's: Wärmen Sie sich zirka zehn Minuten lang auf, zum Beispiel indem Sie entspannt ein paar Bahnen schwimmen. Oder probieren Sie es einmal mit Aqua-Walking, und stapfen Sie festen Schrittes durch das Wasser. Sind Sie fit, können Sie auch joggen – und das ganz gelenkschonend. Für unser Workout stellen Sie sich dann möglichst so hin, dass Ihnen das Wasser bis zum Brustansatz reicht. Achtung: „Bei den Übungen sollte Ihnen nie kalt werden“, warnt die Expertin. „Fangen Sie an zu frösteln, laufen Sie ein bisschen auf der Stelle. Ihr Körper sollte immer warm sein, wenn Sie aus dem Wasser gehen!“



# 1 Paradeschritt

Stellen Sie sich aufrecht mit geschlossenen Beinen ins Wasser. Lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen, die Handflächen zeigen nach vorn. Ziehen Sie nun Ihr linkes Knie kräftig hoch. Gleichzeitig drücken Sie beide Arme weit und kraftvoll zur Wasseroberfläche. Das rechte Bein sollte dabei fest am Boden bleiben und die Bewegungen leicht abfedern. Setzen Sie das linke Bein wieder auf. Jedes Bein 20-mal.

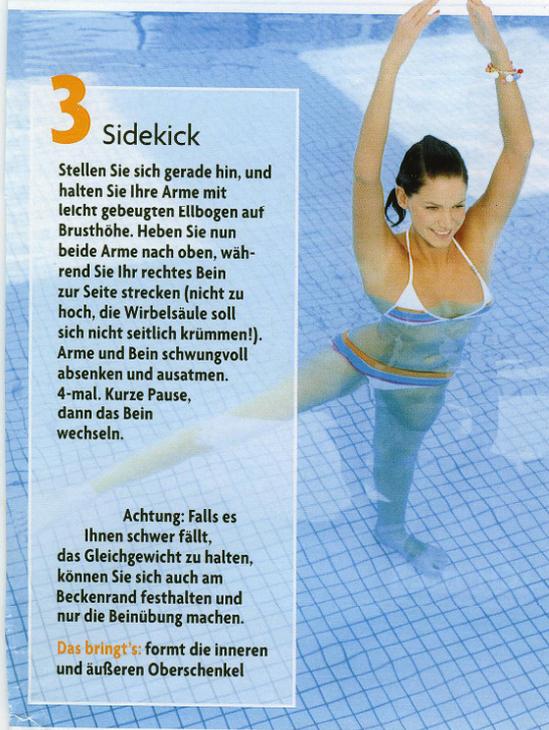
**Das bringt's:** macht einen schönen Bauch, festigt die Oberarme



# 2 Armzug

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine leicht gegrätscht. Halten Sie Ihre Arme gestreckt vor Ihren Oberkörper, so dass sie sich knapp unter dem Wasserspiegel befinden. Ziehen Sie nun beide Arme so weit wie möglich nach hinten. Atmen Sie dabei ein, und halten Sie das Becken nach hinten gekippt (Bauch und Po fest anspannen). Mit dem Ausatmen die Arme wieder nach vorn führen. Becken dabei gerade halten. 8-mal.

**Das bringt's:** kräftigt den oberen Rücken, strafft Arme, Po und Bauch



# 3 Sidekick

Stellen Sie sich gerade hin, und halten Sie Ihre Arme mit leicht gebeugten Ellbogen auf Brusthöhe. Heben Sie nun beide Arme nach oben, während Sie Ihr rechtes Bein zur Seite strecken (nicht zu hoch, die Wirbelsäule soll sich nicht seitlich krümmen!). Arme und Bein schwungvoll absenken und ausatmen. 4-mal. Kurze Pause, dann das Bein wechseln.

**Achtung:** Falls es Ihnen schwer fällt, das Gleichgewicht zu halten, können Sie sich auch am Beckenrand festhalten und nur die Beinübung machen.

**Das bringt's:** formt die inneren und äußeren Oberschenkel



# 4 Drehpunkt

Lehnen Sie Ihren Rücken an die Beckenwand, und stützen Sie Ihre Arme seitlich am Rand ab. Winkeln Sie Ihre geschlossenen Beine an, so dass die Oberschenkel einen rechten Winkel zum Oberkörper bilden. Füße strecken. Atmen Sie ein, und drehen Sie die angezogenen Beine nach links, während der Kopf nach rechts dreht. Ausatmen. Dann seitenverkehrt wiederholen. 8-mal in jede Richtung.

**Das bringt's:** strafft Bauch und Taille



## 5 Rückhalt

Lehnen Sie sich wieder mit dem Rücken an die Beckenwand, und legen Sie die Arme seitlich auf den Rand. Beugen Sie nun etwas die Knie. Jetzt einatmen und den Bauch anspannen. Drücken Sie dann die Wirbelsäule fest an die Wand, und strecken Sie Ihr linkes Bein nach oben. Halten Sie die Spannung dabei etwa zehn Sekunden, dabei weiteratmen. Dann ausatmen und das Bein senken. Kurz entspannen. Die Übung mit jedem Bein 5-mal wiederholen.

**Das bringt's:** kräftigt den Rücken und die Beine



## 6 Hüftschwung

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine leicht gegrätscht. Halten Sie die leicht gebeugten Arme knapp unter dem Wasserspiegel. Drücken Sie nun beide Arme nach rechts. Dann die Arme nach links schwingen und die Taille gleichzeitig nach rechts. Verlagern Sie dabei Ihr Gewicht vom linken auf das rechte Bein. Dann Richtung wechseln. Jede Seite mindestens 8-mal.

**Das bringt's:** wirkt entspannend, ist gut für die Arme und eine schlanke Taille

report Bilder: Dennis Gombal / iStockphoto.com

## Mehr Feuchtigkeit!

Wasser hat zwar einen super Massageeffekt auf die Haut. Aber leider trocknet es unsere schützende Hülle auch aus. Verwöhnen Sie deshalb Ihren Körper nach dem Workout mit ein wenig Pflege. Ganz wichtig dabei: gut eincremen. Ideal sind Wirkstoffe wie Jojoba- oder Olivenöl. Sie machen die Haut schön glatt und geschmeidig. Wenn Sie die hautstraffende Wirkung des Workouts noch unterstützen wollen, können Sie auch ein spezielles Anti-Cellulite-Produkt verwenden, das Sie sanft in die Haut einmassieren. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Die beste Schönheitspflege von innen: viel Mineralwasser trinken! ■