

Freundin

Glücklicher leben

23/2017
Mi, 18. 10. 2017
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,20
Schweiz SFR 5,30



Männer erstehen – das kann man lernen

ere Gebrauchsanweisung
as rätselhafte Geschlecht

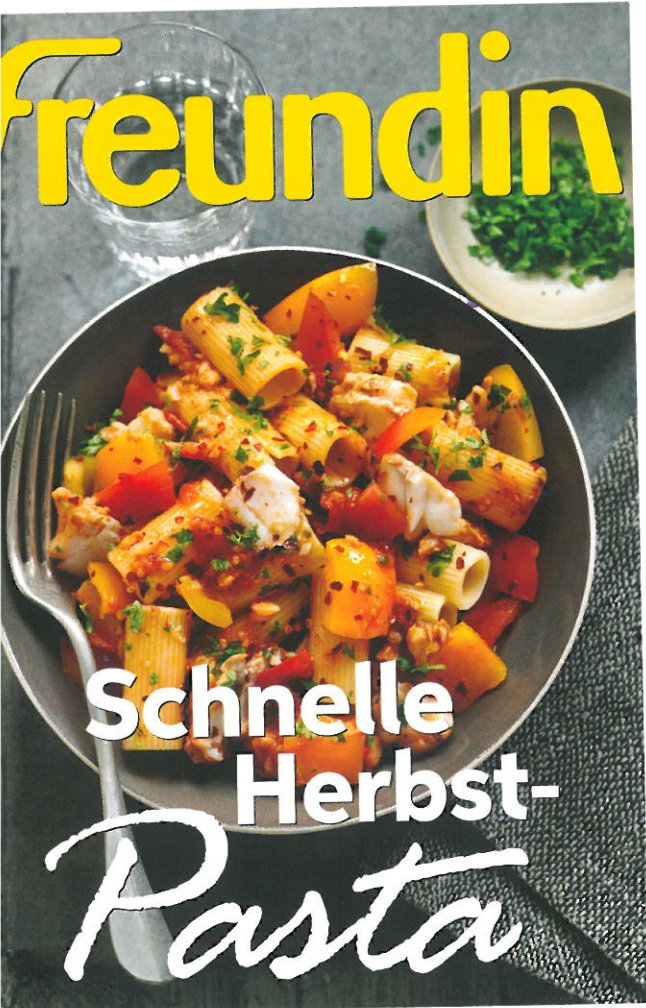
Oh, wie hyggelig!

So zaubern wir
mit dem Wohntrend
aus Dänemark
Gemütlichkeit

WAS STRESST MICH WIRKLICH?

Der freundin-Test.
Plus: Ihr individuelles
Detox-Programm

Freundin



Schnelle Herbst- Pasta

Das Mode- Update für den Herbst

Was trägt man jetzt

- im Job • wenn's kalt wird
- wenn man ein paar Kilo wegschummeln will

Frau Becker, Frau Krodel:

WIE MACHEN SIE DAS?

Sich aufraffen und sportlicher werden – wir haben Fitness-Profi Barbara Becker und ihre Personal Trainerin Tanja Krodel befragt, wie das endlich gelingt

Text: Simone Kraft



1 Mit Sport in den Tag starten

Ein kurzes Training direkt nach dem Aufstehen verleiht ein tolles Körpergefühl für den restlichen Tag – man fühlt sich fitter und motivierter. Zudem haben Early Birds die allergrößten Chancen, das Workout durchzuziehen, da keine Termine oder Meetings dazwischenkommen können.

3 Für Abwechslung sorgen

Manchmal schafft ein Sportpotpourri die nötige Motivation: Zirkeltraining, Yoga, Aquafitness, Bootcamp... Probieren Sie unterschiedliche Sportarten oder wandeln Sie Joggingstrecken ab, bauen Sie Intervalle ein. So wird einem nie langweilig.

2 Pläne schmieden

Genauso wie Sie Termine für den Friseur oder Zahnarzt in den Kalender eintragen, können Sie das auch für Fitnessseinheiten tun. Zum Beispiel unter dem Motto „Zeit für mich“. Das macht das Workout gleich viel verbindlicher.

4 Teamplayer werden

Psychologen bestätigen: Wer mit anderen Sport macht, ist motivierter. Denn verabredet man sich beispielsweise mit einem Freund zum Laufen, fällt es schwerer abzusagen. Achten Sie allerdings darauf, dass die Gruppe nicht so groß ist, dass man darin untergeht, und dass Trainer noch auf individuelle Bedürfnisse eingehen können.

5 Playlists erstellen

Mit einem guten Beat im Ohr schwitzt es sich viel leichter, denn unser Körper folgt dem Rhythmus der Musik. Toll zum Laufen sind Titel mit 160 Beats pro Minute, z. B. „Don't Stop Me Now“ von Queen. Damit's nicht langweilig wird: Tauschen Sie Playlists mit Freunden.

6 Schön schwitzen

Man muss beim Sporteln nicht aussehen wie aus dem Ei gepellt. Aber: Eine neue Sporthose oder ein stylisches Shirt können einem an flauen Tagen den richtigen Kick geben.

8 Frische Luft schnuppern

Wald und Wiese statt Muckibude: Britische Forscher haben herausgefunden, dass wir uns nach Sport im Freien zufriedener und entspannter fühlen als beim Training in geschlossenen Räumen. Auch der Antriebsfaktor, das Workout zu wiederholen, ist höher. Übrigens: Für jedes Wetter gibt es die richtigen Sportklamotten. Regen, Wind oder Schnee zählen also nicht mehr als Ausreden.

7 Die Häppchen-Taktik anwenden

60 Minuten auspowern? Allein der Gedanke bremst aus. Überlisten Sie sich daher selbst und veranschlagen Sie kurze 20-Minuten-Einheiten. Ist man erst mal drin im Workout, will man so schnell gar nicht mehr aufhören.

9 Sich Hilfe vom Profi holen

Buchen Sie sich gelegentlich einen Personal Trainer. Teilt man sich die Investition mit einem Sportpartner, wird's günstiger. Der Fachmann kann Ihr Workout beurteilen und verbessern. Das spornt an.

10 Sport an die große Glocke hängen

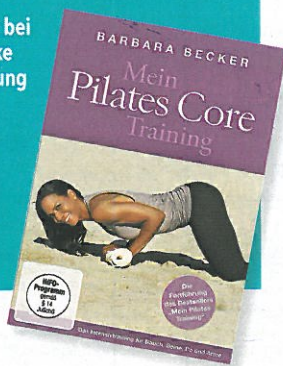
Erzählen Sie möglichst vielen Freunden und Kollegen von Ihren Sportplänen. Wissen alle, dass Sie loslegen wollen, und fragen ab und zu nach, spornt das ordentlich an. Um Enttäuschungen zu vermeiden, sollten Sie sich allerdings nur Ziele setzen (und kommunizieren), die Sie auch wirklich erreichen können.

BARBARA BECKER & TANJA KRODEL LIVE ERLEBEN

Am 28.10. sind Barbara Becker und ihre Personal Trainerin zu Gast bei den „Bunte Beauty Days“ in München und zeigen, wie man eine starke Körpermitte bekommt. Mehr Infos über die zweitägige Veranstaltung und Tickets gibt es unter bunte-beauty-days.de.

DAS WORKOUT FÜR ZU HAUSE

Zusammen mit Tanja Krodel entwickelte Barbara Becker das Trainingskonzept „Mein Pilates Core Training“. Dabei werden Bauch, Beine, Po, Arme und eine starke Körpermitte trainiert (DVD, um 15 Euro). Damit gelingt der Einstieg gleich viel leichter.



OHNE HAPPY KEIN DAY.

Natürlich aus dem Rauch-Tal.

happy day
Cranberry
Vitamin C

www.rauch.cc