



Fit im Urlaub

Der Sommer vergeht – die Bikinifigur bleibt

Die Koffer sind schon seit Wochen gepackt, der Flug gebucht – ab geht's in den heißersehnten Urlaub! Mit sportlichen Workout-Ideen, Beauty- und Ernährungstipps – so bleiben und werden Sie fit im Urlaub!

Mein Tipp an Sie: Nehmen Sie sich Zeit für ein Mini-Workout. So werden Sie trotz all-inklusive Urlaubs die Heimreise ohne extra Kilos antreten, dafür aber mit einem toll gebräunten und sexy durchtrainierten Körper!

Ich habe beliebte Sportarten als Kalorienfresser für Sie im Überblick zusammengefasst:

Sportart	Zeit	Kcal-Verbrauch (ca.)
Aqua-Fitness	10 Min.	80
Joggen	10 Min.	110
Yoga	10 Min.	60
Zumba	10 Min.	90

Der Strand lädt zum morgendlichen Joggen ein. Ich habe für Sie die häufigsten Lauffehler zusammengefasst:

- ❑ Keine Mobilisation oder kein Dehnen! Nehmen Sie sich für diese beiden Bereiche auch im Urlaub Zeit!
- ❑ Zu hoher Puls: Gerade Hobbysportler oder Einsteiger neigen dazu, viel zu unruhig zu atmen. Sie bewegen sich meist in einem viel zu hohem Pulsbereich, bekommen nur mehr schwer Luft und leiden daher unter Seitenstechen. Gehen

Sie es ruhiger an und überfordern Sie Ihren Körper nicht! Suchen Sie sich eine Begleitperson, mit der Sie sich unterhalten können oder nehmen Sie eine Pulsuhr zur Hilfe.

- ❑ Achten Sie stets auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

Bauen Sie in Ihr Lauftraining auch ein paar Kräftigungsübungen ein. Hier eine kleine Auswahl:

Taillentwister

Ausgangsposition: weiter Stand, Oberkörper aufrecht, Kopf gerade. Nun führen Sie Ihre Fingerspitzen zu den Schläfen. Die Schultern bleiben tief und der Rücken gerade. Nun beugen Sie den Oberkörper nach links. Kurz halten. Dann kommen Sie wieder zur Mitte und wechseln die Seite. Führen Sie diese Übung 10mal durch.

Power-Crunch

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine sind gebeugt, Fersen sind aufgestellt, die Zehenspitzen anziehen. Nun aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur und führen die Fingerspitzen zu den Schläfen. Die Ellbogen zeigen nach außen. Jetzt heben Sie langsam den Oberkörper auf zwei Etappen an und gehen wieder zwei Etappen tief. Wiederholen Sie diese Übung 15mal – Kopf nicht zwischendurch ablegen.

Runden Sie Ihr Programm doch mal mit einer Balanceübung ab. Wie wäre es mit der Standwaage? Ausgangsposition: hüftbreiter Stand. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein, lösen die das andere und bringen Sie Ihren Oberkörper parallel zum Boden. Die Arme führen Sie bitte einfach in der Verlängerung Ihres Kopfes. Mit ein bisschen Übung



wirkt diese Übung nicht nur für Sie elegant, sondern beschert Ihnen so manches Kompliment von Schwimmern oder Joggern.

Aqua-Fitness-Übungen für einen sexy Körper, denn das kühle Nass kann viel!

Bei Temperaturen um die 25 Grad lacht der Liegestuhl die Laufschuhe aus und lädt zum Platznehmen ein. Doch Nein! Sie möchten doch noch Sporteln! Verlegen Sie Ihre Trainingseinheit einfach ins Wasser! Nützen Sie den Vorteil von Wassergymnastik und halten Sie Ihren Körper „bikini-fit“. Im Wasser ist die gleiche Übung bis zu zehnmal effektiver als am Land. Denn im bzw. unter Wasser müssen Sie gegen mehr Widerstand arbeiten. Achten Sie darauf, im schulterhohen Wasser zu trainieren.

Boxfäustlinge

Ausgangsposition: Plié. Bauen Sie Körperspannung auf. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Bauchnabel zur Wirbelsäule möchte. Arme anspannen, machen Sie eine Faust und boxen Sie abwechselnd links/rechts unterhalb der Wasseroberfläche 2-5 Minuten lang. Um auch Ihre Ausdauer im Wasser zu trainieren, empfehle ich Ihnen ein 30-minütiges Dauerschwimmen. Das bedeutet, dass Sie ununterbrochen Ihre Bahnen ziehen, und so dem Körperfett ordentlich einheizen. Dabei wirkt Kraulen am Intensivsten. Denn bei diesem Schwimmstil verbrauchen Sie bis zu 250 kcal pro halbe Stunde. Doch auch das Brustschwimmen im gemütlichen Tempo verbrennt immerhin 140 Kalorien. Wenn Sie unter Nackenverspannungen leiden, versuchen Sie es doch einfach mit Rückenschwimmen. Achten

Sie auf einen gut sitzenden Sportbikini oder Badeanzug, damit Sie sich sorgenlos bewegen können.

Scherensprung

Ausgangsstellung im Wasser hüftbreitstehend. Der linke Fuß ist vorne, der rechte Arm ist vorne – jedoch unter der Wasseroberfläche. Der linke Arm wird zurück gestreckt – ebenfalls im Wasser. Alle zehn Finger sind gespreizt. Nun lösen Sie die rechte Ferse vom Boden. Mit beiden Füßen drücken Sie sich vom Boden ab, springen nach oben und wechseln dabei die Fuß- und Armstellung. Dauer: 2–5 Minuten.

Quaxi

Ausgangsposition ist wieder der hüftbreite Stand. Spannen Sie Ihre Armmuskulatur an und versuchen Sie Ihre Arme lang neben dem Körper zu ziehen. Die Handrücken ziehen zu den Unterarmen. Achtung: Mit beiden Füßen fest vom Boden abdrücken, dabei die Knie geschlossen zur Brust ziehen, Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, Hände strecken, Handflächen zeigen zum Körper. Kurz halten und dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie diese Übung 10mal durch.

Kran

Stellen Sie sich vor dem Beckenrand im Wasser auf. Die Arme legen Sie seitlich auf dem oberen Rand ab. Gesäß fest gegen die Beckenwand drücken. Beine schließen, Füße anheben und Zehen zum Schienbein ziehen. Nun die Beine langsam auf Hüfthöhe anheben. Wichtig ist dabei, dass der Rücken mit der Wand verwurzelt bleibt. Absenken und wieder anheben. Diesen Vorgang bitte 10mal wiederholen.

Sexy P-Former

Stützen Sie sich am Poolrand ab. Arme sind gestreckt. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach links und strecken Sie Ihr rechtes Bein nach hinten, wobei Sie versuchen sollten, es knapp über den Boden zu halten. Nun führen Sie Ihr Bein hoch und tief, 15mal. Anschließend versuchen Sie Ihr Bein möglichst hoch zu halten und pushen mit kleinen Bewegungen nach oben. Danach Seitenwechsel.

Sie suchen vielleicht doch noch eine andere **Sportart** wo Sie sich ordentlich **auspowern** können? Da kann ich Ihnen gerne weiterhelfen: **Zumba®** – das ultimativ-heiße Workout zu Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Immer mehr Urlaubsresorts bieten das beliebte Trendworkout an. Vielleicht nützen Sie dies als Einstieg ins Zumbafieber?

Um auch den **Entspannungsteil im Urlaub** nicht zu kurz kommen zu lassen, möchte ich Ihnen ein paar **Yogaübungen** mitgeben: Beine sind hüftbreit geöffnet und parallel zueinander, Becken gerade, Oberkörper gerade, Blick nach vorne. Schultern sind tief. Nun versuchen Sie den Bauchnabel in die Richtung der Wirbelsäule zu ziehen. Arme sind neben Ihrem Körper, die Handflächen schauen nach vorne. Tief durch die Nase einatmen und wieder durch die Nase aus. Verharren Sie ein paar Atemzüge bevor Sie in die nächste Position gehen. Mit dem Einatmen wandern Ihre Arme nach oben. Mit dem Ausatmen strecken Sie bewusst Ihre Arme in die Sonne und spreizen Ihre Finger. Verweilen Sie wieder ein paar Atemzüge lang in dieser Position. Mit dem Ausatmen versuchen Sie Ihre Beine leicht zu beugen. Führen Sie Arme und Oberkörper nach vorne bzw. nach unten. Atmen Sie tief in Ihrem Brustkorb. Mit dem Einatmen richten Sie wieder langsam Wirbel für Wirbel auf, drehen die Handflächen nach vorne und Sie befinden sich wieder in der Ausgangsposition.

Beauty-Tipps

Sonne, Wind, Meerwasser, Sand und Salz strapazieren Haut und Haare. Daher ist es wichtig sie zu schützen. Viele Hersteller von Haarpflegeprodukten bieten für den Sommer eine eigene Pflegelinie wie zum Beispiel Schwarzkopf „Bonacure“. Mittels eines Schutzsprays wird das Haar optimal geschützt. Der Spray bietet UV-Schutz und spendet sonnen-gestresstem Haar Feuchtigkeit. Gleichzeitig wird die Haaroberfläche geglättet, das Haar entwirrt

und durch Vitamin E mit neuem Glanz versehen. Verwenden Sie bei der Wäsche Shampoos mit Feuchtigkeitskomplexen. Nach einem schonenden Waschgang gönnen Sie doch Ihrer Mähne eine Wellnessbehandlung, anhand Masken und Kurpackungen mit Ceramiden, Proteinen und Kollagen. Mein Extratipp: Wickeln Sie Ihre mit Maske bekleisterte Haarpracht in ein vorgewärmtes Handtuch. Durch Wärme können die pflegenden Kittsubstanzen schneller ins Haar einziehen. Bei extrem strapaziertem Haar können Sie danach noch eine Spülung darüber geben.

Auch Ihre Haut möchte vor den UV-Strahlen geschützt werden. Der Eigenschutz hängt vom jeweiligen Hauttyp ab. Daher lassen Sie sich am Besten in einer Drogerie oder Apotheke beraten, welcher Sonnenschutz für Sie am idealsten ist.

Damit Sie Ihre Urlaubsbräune etwas verlängern können, möchte ich Ihnen hier noch ein paar Tipps geben: Verwenden Sie reichhaltige Duschöls oder Duschcremes um den Feuchtigkeits- und Lipidhaushalt im Gleichgewicht zu bewahren. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu heiß duschen. Bauen Sie einmal wöchentlich ein Peeling in Ihr Programm ein. Tupfen Sie Ihre Haut behutsam ab, nicht rubbeln! Im Urlaub und auch nach dem Urlaub gönnen Sie bitte Ihrem Körper eine extra Portion After-Sun-Produkte, die die Regeneration der Haut weiter unterstützen.

All-inclusive-Verpflegung = Hüftgold

Viele fürchten sich vor einem all-inclusive-Urlaub, aus Angst mit Hüftgold, also ein paar Kilos zu viel an den Hüften, nach Hause zu kommen. Doch dies muss nicht sein. Versuchen Sie, aus dem großen Angebot das gesündeste Essen zu wählen: Schlemmen Sie frisches Obst, Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte.

Bewegen Sie sich und genießen Sie Ihren Urlaub! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderschönen und fitten Urlaub!

Petra Elisabeth Geyer

Diplomierte Yoga- & Pilatesmoves
Instruktorin, Group- & Personal Trainerin
Ernährungscoach, Zumba-Instruktorin
Tel: 0676/87 83 89 95
office@yogapassion.at
www.yogapassion.at

