

active woman

Gesund. Erfolgreich. Fit.

3,50 € - Schweiz 6,80 SFr
Österreich 3,90 € - Luxemburg 4,10 €
Belgien 4,10 € - Italien 4,60 € - Spanien 4,60 €
3/2017

Intervallfasten

Das clevere
Schlankkonzept

Laufen im Urlaub

Die andere Art
Städte zu erkunden

Trend EMS

Das bringt das
Hightech-Workout

Trainieren mit Fun- Faktor

● So wird Ihr Body sommerfit

● Ausprobieren! Slackline,

Bootcamp oder Beachvolleyball

FASZINATION TAUCHEN

Die besten Tipps

SAUER MACHT FIT

Schnelle Rezepte
mit Zitrus-
früchten

8 DIE
WICHTIGSTEN
YOGA-
ÜBUNGEN



Inhalt

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

active

- 6 News & Tipps
- 8 **OUTDOOR-FITNESS**
Draußen trainieren – vom funktionalen Zirkeltraining im Wald bis Tai-Chi im Park

- 14 **Teilzeit-Essen**
Leichter abnehmen mit Intervallfasten

balance

- 60 **Weniger ist mehr**
Leben nach dem Minimalismus-Prinzip

talk

- 22 **In anderen Dimensionen**
Extremschwimmerin Anke Tinnefeld

running



- 26 **Athen Marathon**
Dem Mythos auf der Spur
- 30 **Die kleine Laufrunde**
Der Kick gegen das Nachmittagstief
- 32 **Laktatmessung**
Was die Bluttröpfchen verraten
- 36 **Sightseeing mit Laufschuhen**
Die andere Art, Städte zu entdecken

fitness & training

- 38 **Beachvolleyball**
Zwei Profi-Spielerinnen machen Lust auf den Sport

- 42 **Einfach Yoga**
Die besten Asanas und was sie bringen

- 46 **Aerobic**
Fit mit dem Disco-Feeling der 80er

- 50 **Kribbeln im Bauch**
Das bringt das EMS-Training

health

- 54 **Kreislaufprobleme**
Was hinter dem Schwindel steckt

- 57 News & Tipps

- 58 **Reiseapotheke**
Das muss mit in den Sporturlaub

outdoor

- 18 **Biken und baden**
Mountainbiken im Salzkammergut

- 64 **Meditatives Wandern**
Was die richtige Atemtechnik bewirkt

- 66 **Gut gepackt**
So bleibt der Radurlaub entspannend

- 68 **Faszination Tauchen**
Die besten Tipps für Anfängerinnen. *Plus:* Warum Apnoe-Tauchen plötzlich boomt

- 73 News & Tipps

auto

- 74 **Sportlicher Flitzer**
Der neue Seat Ibiza

community

- 76 **Die neuen Aktiv-Reisen von active woman**

food

- 78 **Sauer macht fit**
Leichte Rezepte mit Zitrone & Co.

- 81 News & Tipps

- 82 **Durstlöscher**
Von Aroma-Wasser bis Tee

- 84 **Die perfekte Rolle**
Wraps mit Salat und Gemüse

beauty

- 88 **Empfindlich und anspruchsvoll**
Was Hals und Dekolleté im Sommer brauchen

- 91 News & Tipps

- 92 **Glatte Beine**
Sugaring, Waxing und mehr

travel

- 94 **Sehnsuchtsziel Island**
Die besten Tipps von Insiderinnen

rubriken

- 3 Editorial
- 98 Vorschau/Impressum

Ein besseres Körpergefühl, mehr Gelassenheit und ganz nebenbei eine tolle Figur – das ist Yoga. Doch ganz so einfach ist es dann doch nicht. **Entscheidend ist die Auswahl der Übungen und die richtige Ausführung.** Carolin Hobler, Yoga-Lehrerin beim Onlineportal Gymondo, zeigt ihre Lieblings-Asanas und erklärt, was sie bringen.

Die wichtigsten Yoga

Der Schulterstand

So geht's

➔ Rollen Sie aus der Rückenlage die Hüfte hoch und fixieren Sie durch beide Hände im unteren Rücken diese Position. Die Ellbogen sind dabei möglichst körpernah auf der Matte positioniert, der Kopf bleibt in jedem Fall gerade ausgerichtet – nicht drehen!

➔ Ist diese Stufe erreicht, werden langsam die Beine nach oben ausgestreckt und der Körper in eine gerade Linie gebracht. Die Hände zum Stützen an den Rücken legen. Bleiben Sie kurz in dieser Position.

➔ Beim Abrollen werden zuerst die Beine wieder gebeugt, dann die Arme gestreckt und als Bremse in die Matte gedrückt. Kontrolliert wird nun Wirbel für Wirbel wieder abgerollt.

Was bringt die Übung?

Bei dieser Übung wird der Nacken intensiv gedehnt und alle rumpfstabilisierenden Muskeln werden gestärkt. Sie wirkt außerdem kreislaufanregend und entgiftend durch die Umkehrhaltung. Die ideale Übung gegen Krampfademern.

Foto: Gymondo



Der Herabschauende Hund



So geht's

- ➔ Sie beginnen auf den Knien, mit beiden Händen unter den Schultern. Beim nächsten Ausatmen die Beine strecken und die Hüfte hoch und zurückschieben. Die Hände bleiben schulterbreit aufgesetzt, die Finger gespreizt.
- ➔ Die Arme gestreckt halten, während Sie sich mit beiden Händen aktiv zurückdrücken. Der Rücken bildet nun mit den Armen eine Linie und ist lang und gerade.
- ➔ Halten Sie den Nacken bewusst entspannt, den Kopf locker und ziehen Sie die Schultern von den Ohren weg.
- ➔ Die Beine können leicht gebeugt, bei guter Flexibilität der Beinrückseiten auch gestreckt sein. Die Füße bleiben hüftbreit aufgestellt, die Fersen drücken in Richtung Boden.

Was bringt die Übung?

Bei dieser Übung werden die Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur trainiert. Gleichzeitig werden die Beinrückseiten und die Waden gedehnt. Der Blutkreislauf wird durch die Umkehrhaltung (Herz höher als Kopf) angeregt. Das aktiviert den Stoffwechsel.

übungen



Die Brücke

So geht's

- ➔ Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine winkeln Sie an und stellen die Füße hüftbreit auf. Ihre Hände liegen entspannt neben Ihnen. Ihr Blick ist nach oben gerichtet.
- ➔ Nun heben Sie das Becken an, bis die Oberschenkel eine Linie mit dem Oberkörper bilden. Dabei spannen Sie die Bein- und Po-muskulatur an.
- ➔ Halten Sie die Muskulatur von Beinen, Po und unterem Rücken angespannt und dehnen Sie gleichzeitig Brust, Nacken, Rücken und Hüfte

Was bringt die Übung?

Die Übung stärkt die Muskulatur von Beinen, Po und unterem Rücken und dehnt den ganzen Körper.



Fotos: Gymondo

Das Dreieck

So geht's

- ➔ Stellen Sie beide Füße in eine weite Schrittstellung. Die linke Fußspitze zeigt zur Seite, die rechte nach vorne.
- ➔ Mit dem Einatmen führen Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Der Blick folgt der linken Hand. Die Schultern sind tief im Rücken verankert.
- ➔ Mit dem Ausatmen kippen Sie den Oberkörper zur Seite. Die linke Hand positionieren Sie am Schienbein, der rechte Arm streckt nach oben. Der Rücken bleibt dabei gerade und die Taille lang. Mit der Ausatmung vertiefen Sie die Dehnung. Halten Sie sie einige Atemzüge.

Was bringt die Übung?

Bei dieser Übung werden die Brustmuskulatur, der Hüftbeuger und die Beinrückseiten gedehnt. Außerdem stärken Sie die Po- und Beinmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur.



Der Baum

So geht's

➔ Sie beginnen im aufrechten Stand. Verlagern Sie nun das Gewicht auf den linken Fuß. Legen Sie den rechten Fuß an die Innenseite des linken Oberschenkels.

➔ Gelingt Ihnen das noch nicht, platzieren Sie den Fuß an der Innenseite der Wade. Bringen Sie nun die Hände vor dem Herzen zusammen und konzentrieren Sie sich darauf, die Balance zu halten.

➔ Der Blick ist ruhig auf einen Punkt vor Ihnen gerichtet und Sie atmen sanft. Dann wechseln Sie das Bein.

Was bringt die Übung?

Diese Übung stärkt den Gleichgewichtssinn, verbessert die Haltung und trainiert die stabilisierende Rumpfmuskulatur. Außerdem hat der Baum eine beruhigende Wirkung und verbessert das Konzentrationsvermögen.



Der Krieger 2

So geht's

➔ Öffnen Sie beide Füße in einer weiten Schrittstellung. Die linke Fußspitze zeigt zur Seite, die rechte nach vorne.

➔ Jetzt beugen Sie das linke Bein bis zu einem 90-Grad-Winkel. Achten Sie darauf, dass sich das Knie des gebeugten Beines exakt über dem Sprunggelenk befindet.

➔ Mit dem Einatmen strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Der Blick folgt der linken Hand. Beide Schultern ziehen nach unten. Mit dem Ausatmen vertiefen Sie die Position. Halten Sie sie einige Atemzüge.

Was bringt die Übung?

Bei dieser Übung werden die Brustmuskulatur sowie der untere Rücken und die Beinrückseiten gedehnt. Außerdem werden die Po- und Beinmuskulatur sowie die rumpfaufrichtende Muskulatur gestärkt.



Der Dreibeinige Hund

So geht's

→ Sie beginnen auf allen Vieren. Beim Ausatmen beide Beine strecken, Po und Hüfte hoch- und zurückschieben. Die Hände bleiben schulterbreit aufgesetzt, die Füße sind hüftweit positioniert. Der Rücken ist gerade und bildet mit den Armen eine Linie. Die Beine können leicht gebeugt, bei guter Flexibilität der Beinrückseiten auch gestreckt sein.

→ Mit der Ausatmung wird nun ein Bein gestreckt nach oben geführt, dabei dreht sich die Hüfte leicht auf. Der Oberkörper wird gerade gehalten und dreht nicht mit.

→ Nach einigen Atemzügen wird das Bein wieder in die Ausgangsposition abgesenkt und das andere Bein nach oben geführt.

Was bringt die Übung?

Diese Übung stärkt die Rücken-, Po-, Arm- und Schultermuskulatur. Der Hüftbeuger, die Beinrückseiten und Waden werden gedehnt.



Fotos: Gymondo

Der Bogen

So geht's

→ Sie beginnen in Bauchlage. Beugen Sie nun die Beine und greifen Sie mit beiden Händen die Fußgelenke. Die Zehenspitzen heranziehen, so dass die Fußsohlen nach oben zeigen. Die Knie sind dabei in hüftbreitem Abstand zueinander.

→ Nun mit der Einatmung die Fußgelenke in die Hände drücken, der Oberkörper hebt sich. Dabei bleibt der Nacken entspannt und die Arme lang.

→ Sind Brustmuskulatur und

Leiste sehr verkürzt und es gelingt nicht, beide Füße zu greifen, ist der Halbe Bogen die Alternative. Hierbei wird nur ein Fuß gegriffen und nach einigen Atemzügen gewechselt.

Was bringt die Übung?

Bei dieser Übung werden die Brustmuskulatur und der Hüftbeuger intensiv gedehnt. Außerdem werden die Po- und Rückenmuskulatur gestärkt.



Lust auf mehr?

Jede Menge Übungen und Programme gibt es unter www.gymondo.de

[formula] Müller-Wohlfahrt

oxano® bindegewebe
nach Müller-Wohlfahrt

Nährstoffe für das Bindegewebe

- Aminosäuren
- Vitamine
- Magnesium
- Spurenelemente
- Bambusextrakt

www.oxano.de

PZN: 11660664 (90 Kapseln)

[formula] Müller-Wohlfahrt Health & Fitness AG
Konrad-Zuse-Platz 6 | 81829 München