

DAS **Women's Health** **WORKOUT** **OHNE** **GERÄTE**

Toller Body, straffe Beine, flacher Bauch – so kommen Sie überall ganz einfach in Bestform

Martina Steinbach



südwest

altern lässt. Zudem wird die Produktion der Hautbausteine Elastin, Kollagen und Lipide angeregt, was den Jungbrunneneffekt unterstützt.

- **... weil es Sie besser schlafen lässt:** Eine Studie der amerikanischen Bellarmine University zeigte: Wer regelmäßig trainiert, verbessert seinen Schlaf um rund 65 Prozent.

Teamwork killt ...

... mehr Kalorien, als das Training alleine. Zu diesem Ergebnis kam eine Untersuchung der amerikanischen Kansas State University.

Nehmen Sie aber nicht jeden! Suchen Sie sich lieber jemanden, den Sie für besser als sich selbst halten. Dann strengen Sie sich automatisch (noch) mehr an, alles richtig zu machen, was (noch) mehr Energie verbraucht.

Häufige Fragen – und die klärenden Antworten

Bevor Sie sich ins Training stürzen, fällt Ihnen vielleicht noch die eine oder andere Frage ein. Die vier am häufigsten gestellten Fragen und die Antworten darauf finden Sie hier. Ihr Anliegen ist nicht dabei? Spätestens am Ende dieses Buches hat es sich bestimmt von selbst erledigt!

Wie viel Platz brauche ich für das Workout ohne Geräte?

Nur wenig! Mehr als vier Quadratmeter sind für die meisten Übungen nicht notwendig. Sie benötigen also keinen speziellen Fitnessraum, ein Tisch und die Stühle sind ja ganz schnell verrückt. Sollte es bei der ein oder anderen dynamischen

Übung wirklich einmal eng werden, trainieren Sie bei entsprechendem Wetter im Park oder auf einer Wiese. So profitieren Sie von der zusätzlichen Sauerstoffzufuhr und fühlen sich vielleicht noch frischer, als wenn Sie zu Hause aktiv geworden wären.

Muss ich mir Hilfsmittel zulegen?

Wie der Buchtitel schon verrät, benötigen Sie kein zusätzliches Equipment. Es hindert Sie also nichts daran, direkt durchzustarten! Wer es jedoch etwas bequemer mag, legt sich eine Yogamatte (um 20 Euro im Sporthandel) zu. Die ist schnell zusammengerollt und nimmt kaum Platz weg. Aber auch ein weicher Teppich (am besten breiten Sie für die Bodenübungen ein großes Handtuch aus, Sie werden sicherlich schwitzen) bietet

eine gute Grundlage. Eine Stoppuhr hilft, die Zeit im Auge zu behalten, es genügt aber auch der Timer am Handy.

Und wie sieht es mit spezieller Trainingskleidung aus?

Die brauchen Sie auch nicht. Fürs Training eignet sich jedes Outfit, indem Sie sich frei bewegen können. Nervig sind nur die Shirts, die ständig nach oben rutschen, oder die Hosen, deren Bund sich nicht richtig fixieren lässt. Beides lenkt Sie nur unnötig ab. Tragen Sie Turnschuhe, die Ihnen festen Halt bieten. Führen Sie eines der ruhigeren Workouts aus, können Sie auch barfuß aktiv werden – das trainiert zusätzlich Ihre Fußmuskeln. Bitte verzichten Sie auf Socken, in denen Sie wegrutschen – Ihre Fußgelenke werden es Ihnen danken.

Ich bin schwanger – darf ich dennoch trainieren?

Sofern Sie sich noch in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten befinden, sollten Sie Ihre guten Trainingsvorsätze noch einige Zeit nach hinten stellen. Liegen diese zwölf Wochen jedoch bereits hinter Ihnen und es geht Ihnen rundum gut, spricht nichts gegen regelmäßige Bewegung. Gerade wenn Sie bereits vorher sportlich aktiv waren, dürfen Sie gerne in gemäßigtem Tempo und ohne eine extrem harte Übungsauswahl weitermachen. So geht Ihre Kondition nicht verloren. Und nur keine Sorge: Die schaukelnden Momente stören Ihr Kind nicht. Im Gegenteil, sie wirken beruhigend. Zudem kommt durch körperliche Aktivität mehr Sauerstoff in den Körper, was natürlich auch dem Baby