



Straff nebenbei: **Office-Fitness** Drei Übungen fürs Büro

Strafft Po und die hinteren Oberschenkel

Beim Ausfallschritt nach vorn bleibt das vordere Knie über dem Fußgelenk. Arme vorstrecken. Mit dem Po langsam tiefer gehen, langsam nach oben kommen. Das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilen. Jeweils drei Durchgänge à 15 Wiederholungen.



Kräftigt die vorderen Oberschenkel

Gerade hinsetzen. Das rechte Knie auf Höhe des Hüftknochens anheben, Bein nach vorn strecken, Fußspitzen im Wechsel heranziehen und strecken. 15 Sekunden bei langsamem Tempo, dann das linke Bein. Jeweils drei Durchgänge. Wichtig: Dabei tief ein- und ausatmen – das beschleunigt den Stoffwechsel.



Stärkt Beine und Po

Im aufrechten Stand die Beine hüftbreit öffnen, das Gewicht auf die Fersen verlagern. Po tief nach unten senken und langsam wieder nach oben kommen.

Auf die Zehenspitzen stellen, den Oberkörper lang machen und strecken.

Wieder von vorn. Drei Durchgänge à 15 Wiederholungen.

Zum Schluss tief in der Hocke bleiben und 15 Sekunden lang mit den Füßen ganz schnell auf dem Boden trippeln.



Mein **Hypoxi-** Experiment

Statt zum Italiener lieber ins Bodyforming-Studio? Ein Erfahrungsbericht

Text Petra Harms

Okay: Ich war faul im vergangenen Jahr. Zu faul, um dreimal in der Woche zu joggen. Zu bequem, den Italiener an der Ecke zu ignorieren. Zu müde, um mich zum Yoga aufzuraffen, und zu durstig, um freundlich dargereichte Weingläser nicht runterzustürzen. Die Quittung: Waage und Jeans rufen „Ätsch!“. Die Lösung entdeckte ich auf

meinem Arbeitsweg: „Eine Kleidergröße weniger in 4 Tagen“, verspricht ein Plakat. Humbug? Nepp? Nö, eine Methode namens Hypoxi, die mit Unterdruck Fettpölsterchen zu Leibe rückt. Und man kann noch viel mehr machen: Eine Kombination aus EMS-Training und Bodyforming wäre besonders effizient, schlägt die Dame im Hypoxi-Studio in München-Schwabing vor. Ich nicke willig, ahne aber nicht, dass der Zug, der ▶

1 Straffen mit Radiofrequenzwellen – die neue Generation

Bisher war es ziemlich unangenehm, Cellulite mit Schallwellen zu behandeln. Das Hightech-Teil (sieht aus wie ein Ultraschallkopf) wurde heiß, die oberen Hautschichten mussten ständig gekühlt werden. Die neue „Tripollar“-Technik nutzt drei statt zwei Polen, zwischen denen die Spannungsrichtung wechselt. Effekt: Die Haut wird nur warm, es tut nicht weh, permanentes Kühlen entfällt. Nur das Bindegewebe unter der Oberhaut erreicht 60 bis 70 Grad – aber das spürt man kaum. Sechs bis acht Behandlungen sind nötig, dann ziehen sich die Faserverbindungen im Bindegewebe an Po und Schenkeln gleichmäßig zusammen, die Haut wird sichtbar glatter. Hält leider nur etwa zwei Jahre und ist teuer: ca. 300 Euro pro Sitzung.

2 In shape mit Schüßler-Salzen

Die Powerformel heißt 5 + 9 + 10 und ist eine Kombination homöopathisch potenzierter Schüßler-Salze (DHU): Kalium phosphoricum (Nr. 5) stärkt Nerven und Psyche (hilft, eine Nahrungsumstellung durchzuhalten). Gleichzeitig verbessert es die Nährstoffversorgung der Organe. Natrium phosphoricum (Nr. 9) kurbelt den Stoffwechsel an und spaltet Salze im Körper auf, damit sie schneller ausgeschieden werden. Natrium sulfuricum (Nr. 10) wirkt auf Leber, Galle und Niere und unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen und Wasser.

3 Zupfen & rollern Weiß angeblich jeder, aber wer macht's schon? Massieren hilft gegen Cellulite, weil es die Blutzirkulation im Fettgewebe erhöht. Dadurch steigt der Sauerstoffgehalt – was den Stoffwechsel pusht. Egal, ob Sie Po und Oberschenkel mit dem Nadel- oder Noppenroller bearbeiten, mit den Händen durchwalken oder mit den Fingern zupfen – Hauptsache, Sie tun es, und zwar täglich.

4 Aqua-Fitness gegen Dellen

Damit ist leider nicht lustiges Herumplantschen gemeint, sondern (anstrengendes!) Ausdauertraining im Wasser wie Bahnschwimmen, Aqua-Jogging oder Wassergymnastik (gern auch mit Gewichtsmanschetten). Wer sich aufrafft, wird belohnt, denn Wasserwiderstand und -druck erhöhen den Energieverbrauch, Fett wird schneller ab-, Muskeln aufgebaut und das Bindegewebe massiert. Effektiver geht's nicht. Erfolgsformel: 15 Minuten mindestens, der Puls sollte sich bei 190 minus Lebensalter einpendeln.

5 Einlagerungen wegmassieren

Durch Stress, Übergewicht und falsche Ernährung kann es zu Wassereinlagerungen im Gewebe kommen. Dann können Schadstoffe nicht raus und Nährstoffe nicht rein. Bei Übergewicht behindern zusätzlich Fettzellen den Lymphfluss. Was hilft? Lymphdrainagen. Sie lösen Wassereinlagerungen – gut gegen Cellulite, wenn gleichzeitig die Ernährung umgestellt wird (eiweißreich, salz- und kohlenhydratarm) und Sie sich genug bewegen. Ausgebildete Masseurinnen bearbeiten die Lymphbahnen fachmännisch mit pumpenden Griffen.

FACHLICHE BERATUNG: Staatliche Hochschule Coburg; Dr. Dr. Michael Despegel, Universität Gießen; Dr. Ludger Meyer, Villa Bella, München

HOCH HINAUS

Zehn Minuten Trampolinspringen am Tag sind so effektiv wie eine halbe Stunde Jogging. Die Federung dämpft den Aufprall bei jedem Sprung, und das schont das Bindegewebe.

