

## STAND-UP-PADDLING

Sie haben den perfekten Beach-Body, wollen im Urlaub aber nicht nur faul am Strand liegen? Stand-Up-Paddling, kurz SUP, ist da eine coole Alternative! Die Hamburgerin **Reese Witherspoon** hat als erste SUP in ein Balance-Akt auf dem Wasser, bei dem man auf einem Surfbrett steht und sich mit einem Paddel von der Stelle bewegt. **Super:** Durch die Ruderbewegung der Arme werden alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht. Da die Bewegung im Stehen ausgeführt, **stärkt** das Paddeln vor allem **Schulter-, Rumpf- und Rückenmuskulatur.**

**WO?** in Deutschland auf vielen flachen Gewässern, Seen oder Flüssen. Etwas der Hamburger Alster oder dem Starnberger See. **Equipment** kann man sich bei unterschiedlichen Clubs leihen. Auch **kleine Anfänger** unbedingt mit einem Coach trainieren, so hat man schnell den Dreh raus. **Mehr Infos unter kannu.de und sup-guide.de**



**EVA LONGORIA**

Auch die **Aktrice (39)** liebt das Workout auf dem Wasser



**TAYLOR SWIFT**  
Die Sängerin (24) bringt ihren Body mit Standpaddeln in Form



**HEIDI KLUM**

**Fit wie Heidi (41):** Beim Laufen sollte man sich realistische Ziele setzen



**REESE WITHERSPOON**

**Back in Shape:** Die Schauspielerin (38) hat ihre Schwangerschaftskilos mit Laufen verloren

## RICHTIG LAUFEN

Sie können den eigenen Schweinehund nicht überwinden, oder wissen schlichtweg nicht, wie Sie mit dem **Joggen** beginnen oder wieder einsteigen sollen? **Jetzt** bloß nicht überfordern: **Starten Sie langsam!** Etwas indem Sie achtmal drei Minuten locker laufen, dazwischen je zwei Minuten gehen. Muskulatur, Gelenke, Sehnen und das Herz-Kreislauf-System wollen langsam an die Belastung herangeführt werden. Wer sofort von null auf hundert geht, überlastet den Körper nur. Fit wird man, wenn man sich zwischen den Laufeinheiten ausreichend Pausen gönnt und das Lauftraining nur peu a peu steigert. Wer hier Geduld beweist, wird schnell mit Erfolg belohnt und vielleicht auch einem super Body wie Heidi Klum.

**WO?** Parks, Wälder oder Sportplätze. **Ideal für Einsteiger** sind Sand- und Waldwege. **Achten Sie auf gute Laufschuhe**

## STRETCHING!

### NACH DEM TRAINING

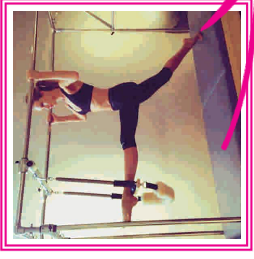
Egal ob Sie laufen waren, Yoga oder Krafttraining gemacht haben. Ein gutes Stretching ist essenziell und gehört zum Afterworkout-Programm, denn es regeneriert nach dem Training das gesamte Muskelgewebe.



**KARLIE KLOSS**

## BALLET BODIES

Schweißtreibendes Kräfttraining ist nichts für Sie? Macht mix, denn wesentlich tänzerischer geht es beim **„Ballet Bodies“-Training** zu. Mit dem Workout aus L.A. formen sich Stars wie Rosie Huntington-Whiteley, Miranda Kerr oder Margot Robbie zu Primaballerinas. Das **Allroundtraining an der Stange**, dem Barren oder Reck, lässt verschiedene Disziplinen verschmelzen: etwa **Stretching-Einheiten** aus dem Ballett



**Rosie in Action**

für mehr **Flexibilität**, **Pilates-Übungen** für lange, schlanke Muskeln und **Yogabewegungen** für ein gutes Körpergefühl. Zusätzlich werden Kräftübungen in das Workout integriert, das von einer ehemaligen Balletttänzerin ins Leben gerufen wurde – ein abwechslungsreiches Power-Workout, das einen athletischen Körper garantiert.

**WO?** Zum Beispiel in der „Balletwerkstatt Eppendorf“ in Hamburg, dem „Meridian Spa“ in Hamburg oder Berlin, dem „Cetra Yoga“ in Berlin oder alternativ in Ballett-Schulen

## IN-TEST

# ICH BIN TYP A!

## Unsere Redakteurin im Selbsttest

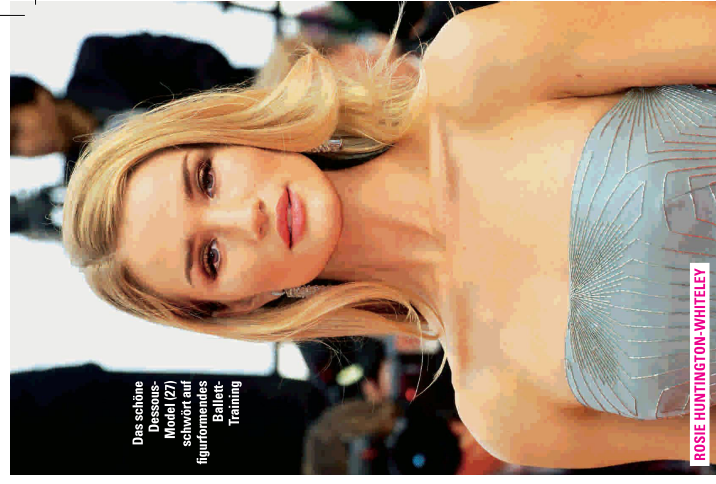


**IN-Beauty-Redakteurin Felicitas Dirscherl**

erklärt, dass die richtigen Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, immer noch einen großen Teil meiner Ernährung darstellen sollen. **Hingegen neu: kaum Fett, kein Zucker, dafür viele Proteine, wie Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchte.** Gesagte: getan. Gesundes Essen ist mir wichtig, deswegen fällt die Ernährungs-umstellung leichter als gedacht. Doch neben dem Stoffwechselltyp ermittelt der „Meta Check“ auch die ideale Sportart. Nach einer genauen Fitnessanalyse weiß ich, dass ich bei **Schnellsport**, etwa Crossfit, mehr Kalorien verbrenne als beim Ausdauer-Workout. **Zweimal die Woche trainiere ich nun mit TRX-Bändern.** Die ersten vier Kilo sind schnell runter. **Dann wird dank Tobias' genauer Anleitung intensiviert:** Sich von Woche zu Woche steigermes „**High Intense Training**“ sieht neben **40 Minuten Joggen** zweimal die Woche für mich auf der Agenda. „Der Körper braucht neben dem Trainingsreiz auch ausreichend Pausen, um die gewünschte Anpassung überhaupt durchzuführen zu können. Das passt nur in den Ruhephasen, viel hilft nicht immer viel“, erklärt der Experte. Ich dachte, ich schaffe es nicht. Doch irgendwie, trotz vollgepacktem Alltag und vielen beruflichen Reisen, kann ich meine Sporteinheiten immer einhalten – Klar würde ich teilweise auch lieber auf der Couch liegen, doch durch den individuell auf mich zugeschnittenen Trainingsplan funktioniert's besser als gedacht. **Schweißtreibend und mega-anstrengend ist es aber trotzdem.** Umso stolzer bin ich, dass ich den inneren Schweinehund überwunden habe und die Waage nach fast vier Monaten intensivem Training acht Kilo weniger anzeigt. **Und auch wenn es zum Body a la Victoria's-Secret-Engel noch ein weiter Weg ist, mache ich im Bikini endlich wieder eine gute Figur.**

**Mehr Infos unter cognap.de und ellipticyclub.de**

Das schöne **Dressous-Model (27)** schwört für **figurformendes Ballett-Training**



**ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY**

PHOTOS: WITENIEN/AGE; FILMMAAGIC; DDP/IMAGES; SP/ASH; REFLEX MEDIA; PICTURE ALLIANCE (2); GETTY IMAGES; INSTAGRAM/ROSI HUNTINGTON-WHITELEY (2); INSTAGRAM/RAZBEL/IGUALT; INSTAGRAM/KARLIE KLOSS; ANDREAS KRAUSS/LIGHTWORK; PR. VICTORIA'S SECRET