

Strahlend schön durch den Sommer: So pflegen wir Haut und Haare richtig

# SHAPE

I love my

# HEALTHY

AUGUST/  
SEPTEMBER  
2022

## SCHLANK UND GESUND OHNE DIÄT

INTUITIVES ESSEN -  
DER NEUE ABNEHMTREND

PAMELA REIF:  
DRANBLEIBEN!  
SO SCHAFFT ES DIE  
FITNESS-INFLUENCERIN

## NEUE MOTIVATION FÜRS LAUFEN

SO EASY HOLEN WIR  
MEHR AUS UNSEREM  
TRAINING RAUS

MENTAL  
DETOX

# 28

ALLTAGSTRICKS  
für mehr innere  
STÄRKE

## Flacher Bauch, schöne Beine

DAS ULTIMATIVE  
BIKINI-WORKOUT MIT  
NUR EINEM TOOL

## RELAXED IM BETT 10 TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTERES LIEBESLEBEN

Deutschland € 3,80  
Österreich € 4,20  
Schweiz SFr 7,10



4 194790 003801

09

# KEEP YOUR BALANCE

Das Gleichgewicht ist besonders wichtig für unsere **Tiefenmuskulatur** und schützt uns vor Verletzungen. Wir verraten, wie wir unsere Koordination verbessern



TEXT KIM SÖRNSSEN/FOTOS ADOBE STOCK (4), DEUTSCHE SPORHOCHSCHULE KÖLN (1)

## ALLES IM GLEICHGEWICHT

Beim Yoga oder Sockenanziehen gehören wir zu den Leuten, die schon beim kleinsten Positionswechsel die Balance verlieren und umfallen? Das kann nicht nur richtig wehtun, es ist auch nicht gerade förderlich für unser Fitnessprogramm. Balance hat nämlich eindeutig mehr zu bieten als einen stabilen Stand: „Mit jeder Bewegung verändert sich der Schwerpunkt unseres Körpers und unsere Muskeln arbeiten aktiv daran, uns vor dem Fallen zu bewahren“, so Sophie Lindner von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Dabei sind vor allem die kleinen und tief liegenden Muskeln aktiv, die den Stützapparat bilden. Auch im Stehen muss der Körper ständig gegen die einwirkenden Kräfte ankommen, die Skelettmuskeln müssen das durch leichte Veränderungen ihrer Kontraktionen ständig ausgleichen.“ Bei einem Balancetraining wirken laut Expertin Sinneswahrnehmung, Bewegungsgefühl und Grundspannung gemeinsam. „Die Koordination ist das Zusammenwirken von Gehirn und ausführender Skelettmuskulatur, von der das Gehirn unmittelbar und ständig Rückmeldung erhält.“ Mithilfe von unterschiedlichen Übungen und einer hohen koordinativen Anforderung sollten wir zehn bis 15 Minuten pro Tag unsere Balance trainieren.

*Wichtig: „Ziel ist es, mit einem eher geringen Umfang und hoher Intensität einen entscheidenden, nachhaltigen Effekt auf die Koordinationsfähigkeit zu erzielen.“*

## 10 GRÜNDE, UM MIT DEM BALANCETRaining ANZUFANGEN

### 1

#### HEALTHY

Regelmäßiges Balancetraining wirkt sich gut auf unsere Blutfettwerte aus. Unser Blut fließt besser, der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt und der Anteil des schlechten LDL-Cholesterins sinkt.

### 3

#### SCHLANKMACHER

Je mehr Muskelmasse wir mit uns herumtragen, desto höher ist der Energieverbrauch. Jedes Extrakilogramm Muskeln verbrennt 100 Kalorien mehr. Tschüss, Fettpölsterchen!

### 5

#### IM EINKLANG

Hormonelle Schwankungen werden vermindert, denn unser Balancetraining gleicht tatsächlich den Hormonhaushalt aus und hat einen positiven Effekt auf unsere Sexualität.

### 7

#### KRAFTPAKET

Mit den Gleichgewichtsübungen schulen wir auch gleichzeitig das Zusammenspiel unserer Muskeln. Dadurch werden sie stärker und arbeiten effizienter. Win-win-Situation!

### 9

#### GUTE HALTUNG

Nicht umsonst beneiden wir Balletttänzerinnen um ihre vornehme Haltung: gerader Rücken, Schultern nach hinten und ein aufrechter Stand. Eine gekrümmte Haltung ist die Folge von schlaffen Muskeln, die wir mit gezielten Balanceübungen gleichmäßig trainieren können.

### 2

#### STARKE NERVEN

Mit dem Alter nimmt unsere Feinmotorik ab. Muss nicht sein! Mit Balancetraining stärken wir unsere neuromuskuläre Koordination und halten unser Köpfchen fit.

### 4

#### GLATTE NUMMER

Ohne Muskeln, ohne uns! Unsere gestärkten Muskeln wirken wie ein Jungbrunnen und lassen unsere Haut jugendlich und frisch aussehen.

### 6

#### SCHUTZPANZER

Koordinationsübungen sorgen für einen guten Gleichgewichtssinn in allen Situationen. Außerdem sind wir durch die gekräftigten Muskeln vor Verletzungen bei Stürzen und Stößen besser geschützt.

### 8

#### SÜSSER ZUSATZ

Wer an Diabetes leidet, kann mithilfe von Balancetraining seine Insulinempfindlichkeit verbessern. So wird der Blutzucker geregelt verwertet. Auch eine gute Maßnahme zur Vorbeugung von Diabetes!

### 10

#### KILLING WITH KINDNESS

Wir aktivieren die Killerzellen: Unser Immunsystem profitiert enorm von Gleichgewichtsübungen mittlerer Intensität. Die Zahl der Killerzellen im Blut steigt an und schützt uns so vor Infektionen.

# ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

DIESE 3 ÜBUNGEN VERHELFFEN UNS ZU MEHR KÖRPERBALANCE

## Baum

Im hüftbreiten, stabilen Stand starten. Schultern entspannt nach hinten sinken lassen, die Brust öffnen. Knie sind leicht gebeugt. Gewicht auf linkes Bein verlagern, rechten Fuß mit der Sohle oberhalb des Knies auf dem linken Innenschenkel abstellen. Handflächen vor der Brust aneinanderbringen. **20 Sek. halten, Seitenwechsel.**



## Side Plank

In Seitenlage starten, Füße gestreckt und geschlossen halten. Auf linker Hand abstützen, diese dabei direkt unter der Schulter aufstellen. Langsam Hüfte anheben, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Hand und Füße in den Boden drücken, Schulter stabil halten. Rechten Arm senkrecht nach oben strecken. **30 Sek. halten, Seitenwechsel.**



↓  
Anfänger können das linke Knie auf dem Boden lassen.

## Plank mit gestrecktem Arm und Bein

In hoher Plank starten. Rechtes Bein nach hinten ausstrecken, linken Arm gerade nach vorn ausstrecken. Darauf achten, dass die Hüfte nicht zur Seite kippt, Bauch einziehen und Rücken nicht durchhängen lassen. **20 Sek. halten, Seitenwechsel.**



↓  
Anfänger lassen das linke Knie im Vierfüßlerstand am Boden.

## 3 FRAGEN AN SOPHIE LINDNER

**Was bringt Balancetraining für unser normales Workout?** Balancetraining fördert die Gesundheit von Sportlern vor allem in der Vermeidung von Verletzungen, besonders einer erneuten Sportverletzung. Studien zeigen, dass ein vermindertes Gleichgewicht des oberen Sprunggelenks die Unfallhäufigkeit einer Umknickverletzung deutlich erhöht, was vor allem in Sportarten wie Volleyball, Handball, Basketball oder auch Tennis von enormer Bedeutung ist. Ein sportartspezifisches Balancetraining kann das Koordinationsvermögen nachhaltig verbessern, was wiederum akuten Verletzungen und chronischen Überlastungsschäden vorbeugt.

**Wie lässt sich die Balance trainieren?** Die Balance kann man sehr gut ortsunabhängig trainieren. Die

Basisübung dafür ist der einbeinige Stand. Generell kann man die Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden reduzieren oder die Unterstützungsfläche durch den Einsatz von Hilfsmitteln erschweren. Trainingsgeräte wie das Balance-Pad oder der Bosu-Ball eignen sich optimal. Eine weitere Möglichkeit ist es, koordinative Übungsaufgaben wie Bewegungen mit den Armen und dem Spielbein einzubauen. Hier versucht man zum Beispiel, mit dem Spielbein eine liegende Acht vor sich in die Luft zu zeichnen, während der eine Arm einen großen Kreis seitlich macht und der andere über dem Kopf kreist.

**Für wen ist Balancetraining das Richtige?** Balancetraining ist für jeden geeignet: angefangen bei kleinen Kindern, die ihre motorischen Fähig-

keiten gerade erst entwickeln, bis hin zu älteren Menschen, die sie bereits wieder verlieren, sofern sie ihre Motorik nicht trainieren.



**Sophie Manuela Lindner (33)** ist Lehrkraft für besondere Aufgaben am Institut für Tanz und Bewegungskultur an der Deutschen Sporthochschule Köln und forscht über Leistungsprofile, Trainingsanalysen und -praktiken im Breakdance.

Bei Rädern mit Antriebssystemen von Bosch eBike Systems gibt es vielfältige Möglichkeiten, um das Training individuell und effizient zu gestalten



## FIT DURCH DEN SOMMER

### Volle ePower

Wer **Abwechslung in sein Fitnesstraining** bringen möchte, sollte sich das eMountainbike als Trainingsgerät ansehen: Die coolen eMTBs versprechen jede Menge Spaß im Gelände und auf dem Trail

**W**er kennt es nicht? Für das Fitnessstudio ist das Wetter zu schön, die Joggingstrecken rings um das eigene Zuhause sind langweilig. Da kommt das eMTB als Sportgerät gerade richtig. Stars der Szene wie Profi-Mountainbikerin Nathalie Schneitter fahren in ihrer Freizeit auf einem eMountainbike, um neue Trainingsimpulse zu setzen.

#### Mit dem eMTB optimal trainieren

Die Grundlagenausdauer kommt zu kurz und für zusätzliche Belastungsspitzen fehlt die Kraft? Bei einem eMTB mit Bosch-Antrieb lassen sich die Unterstützungsstufen individuell konfigurieren – beispielsweise Unterstützungsstärke oder Dynamik. So lässt sich die Belastung optimal steuern.



#### Tipps fürs Training

##### 1. Fahren statt schieben

Mountainbiker\*innen können sich mit dem eMTB auch auf anspruchsvolleres Terrain trauen: Passagen bergauf können noch im Fahren bewältigt werden, auf denen ein konventionelles MTB geschoben werden müsste.

##### 2. Das Gewicht nutzen

Mit dem eMTB werden Arme und generell der Oberkörper deutlich stärker beansprucht. Grund dafür ist die zusätzliche Masse des eMTB, die mehr Kraftaufwand abverlangt. eBikefahren sorgt also auch für sportliche Arme!

##### 3. Effizienter trainieren

Während Profis mit hohen Trittfrequenzen trainieren, fahren Freizeitsportler\*innen häufig mit niedrigen Kadenz und schweren Gängen. Mit dem eMTB kann problemlos in höheren Frequenzen und leichteren Gängen die Grundlagenausdauer gesteigert werden.

##### 4. Motivationskick

Gerade nach einem stressigen Tag fällt es leichter, sich zum Sport zu überwinden, wenn man weiß, dass man eine Runde in kürzerer Zeit unterbringt. Tipp: Neue Ziele gibt es über die Routen-Apps komoot und Strava.

Mehr Infos unter: [bosch-ebike.com](https://www.bosch-ebike.com)



**BOSCH**  
Technik fürs Leben