

Martina Behm • Katja Wehner

# Fit in den Frühling

... und der Sommer kann kommen



sanssouci

LESEPROBE AUS:

Martina Behm, Katja Wehner

**Fit in den Frühling**

... und der Sommer kann kommen

64 Seiten

ISBN: 978-3-8363-0013-1

© Sanssouci Verlag, München 2007

sanssouci



## Kapitel 1

### Häschen Hüpf! Feld- und Wiesenfitness auch für Zweibeiner

*Lange, muskulöse Beine, eine schlanke Figur und Riesenausdauer – wer wünscht sich das nicht? Hasen haben all das, dank ihres täglichen Fitnessprogramms: Mit 80 Sachen flitzen sie über den Acker und hängen dabei locker Hirsch, Reh und Fuchs ab. Kommt ihnen ein Graben in den Weg, hopsen sie geschwind darüber. Auf dem Weg nach Hause schlagen sie schnell noch ein paar Haken – da kommt kein Verfolger mit! Trainingspläne, Gewichte und die neuesten Fitness-Gimmicks kennen Hasen nicht. Sie laufen einfach. Und das können Sie auch!*

## Fit und schlank nach Hasenart: So klappt's

Vergessen Sie Fitness-Center, Hanteln und Aerobic. Denn um fit und schlank zu werden, brauchen Sie bloß bequeme Schuhe! Damit laufen Sie, so oft es geht, an der frischen Luft herum: zur Arbeit, zum Einkaufen oder zum Spaß. Mit 10 Minuten zügigen Walkings verbrauchen Sie rund 40 Kalorien – so viel wie 8 Gummibärchen (oder 150 Gramm Karotten). Das mag zwar wenig erscheinen, aber es läppert sich. Und wenn Sie es jeden Tag tun, macht Sie das garantiert fitter als die eine Step-Aerobic-Stunde pro Woche, die Sie ohnehin meistens schwänzen.

Gehen können Sie immer und überall, Sie brauchen sich an keine Termine zu halten, keine Technik zu erlernen und keine Mitgliedsbeiträge zu bezahlen. Was könnte einfacher sein? Schöner Nebeneffekt: Ihre Bus-Dauerkarte brauchen Sie bald nicht mehr. Und Sie geben so wenig Geld wie noch nie für Benzin aus!

## Das Programm

**Schritt 1** Gehen Sie zu Fuß zur Arbeit – oder legen Sie zumindest einen Teil der Strecke per Muskelkraft zurück. Steigen Sie eine U-Bahn-Station früher aus als gewohnt oder parken Sie Ihr Auto zwei Straßen weiter. Nutzen Sie Ihre Mittagspause, um draußen eine Runde zu drehen. Das tut auch der Konzentration gut. Und gehen Sie bei Kollegen vorbei, anstatt Ihnen eine E-Mail zu schreiben.

**Schritt 2** Erledigen Sie Ihre Einkäufe so weit möglich zu Fuß. Vom Tütenschleppen bekommen Sie noch ein paar hübsche Arm- und Rückenmuskeln dazu.



**Schritt 3** Überlegen Sie, was Sie noch alles (zumindest zum Teil) zu Fuß erledigen könnten: Die Kinder zur Schule bringen, die Freundin auf einen Martini treffen, ins Kino gehen. Und denken Sie auch darüber nach, welche Rolltreppen Sie ab jetzt meiden, um die normalen Treppen zu gehen. Wirkt sich ungemein günstig auf Po und Beine aus!

**Häschens Tipp: Strecken und springen**

*Wer morgens Sauerstoff tankt, hat im Büro mehr Energie – darum ruhig mal beim Gehen die Arme hochnehmen, tief einatmen und beim Fallenlassen kräftig ausatmen. Und warum nicht mal nach Hasenart über Pfützen drüberspringen statt drumherum zu laufen? Hebt die Laune und kräftigt nicht nur Hasenschenkel!*



**Schritt 4** Wenn Sie jetzt schon im Alltag stets in Bewegung und an der frischen Luft sind, werden Sie am Wochenende nicht darauf verzichten wollen. Müssen Sie auch nicht! Was könnte romantischer sein als ein Frühlingsspaziergang zu zweit, was geselliger als eine Wanderung mit Freunden? Und statt im Café treffen Sie Ihre beste Freundin im Park – so richtig ausquatschen können Sie sich auch, wenn Sie zu Fuß unterwegs sind.

**Häschens Tipp: Haken schlagen**

*Variieren Sie den Weg zur Arbeit oder zum Gemüsehändler jeden Tag ein bisschen. Fortgeschrittene Zu-Fuß-Geher legen dabei gern mal einen Umweg ein – vielleicht sogar durch einen Park oder ein Waldstück mit guter Luft. Denn je länger Sie zu Fuß unterwegs sind, desto höher der Fitness-Faktor.*

### Gut zu haben: Der Hackenporsche

Falls Sie keine Lust haben, Ihre Salat- und Karottenvorräte nach Hause zu schleppen, schaffen Sie sich einen Hackenporsche an (eine große Tasche aus festem Stoff auf einem Metallgestell mit Rollen). Ganz genau – so ein Ding, mit dem ältere Damen oft auf der Straße zu sehen sind. Zu peinlich? Dann investieren Sie in einen kleinen schwarzen Rollkoffer. Sie werden aussehen, als kämen Sie gerade von einem Business-Meeting, auch wenn Sie Kartoffeln und Klopapier nach Hause befördern.

### Gut zu haben: Die Wetterjacke

Wenn Sie sich nur selten erkälten und Ihnen ein paar Tropfen nichts ausmachen, besorgen Sie sich eine atmungsaktive Regenjacke für Ihre Spaziergänge. Sind Sie ein echter Hasenfuß, halten Sie es wie Ihre langohrigen Vorbilder und meiden Regen und Wind – denn: Lieber mit Spaß bei gutem Wetter fit werden als schlecht gelaunt und nass geregnet im Büro ankommen.

### Wichtig: Bequeme Schuhe

Beim Gehen sollen Sie Spaß haben und fitter werden, aber keine Blasen oder Druckstellen an den Füßen bekommen – darum sollten Sie nur in bequemen Schuhen loslaufen. Falls Sie bei der Arbeit Pumps tragen wollen, packen Sie die in eine Tasche und machen sich in Turnschuhen auf den Weg – das ist angenehmer, und Sie halten Ihr neues Fitness-Programm leichter durch. Sollten Sie neue Schuhe brauchen, gehen Sie in ein Sportfachgeschäft und lassen sich beim Kauf beraten, damit der Schuh an Ihrem Fuß nicht drückt.



## Lust auf mehr?

Weitere Informationen zu diesem Titel,  
eine bequeme Bestell-Möglichkeit  
und viele wunderbare Geschenk-Ideen  
finden Sie unter [www.sanssouci-verlag.de](http://www.sanssouci-verlag.de)

The logo for Sanssouci Verlag, featuring the word "sanssouci" in a lowercase, sans-serif font, enclosed within a dark, horizontally-oriented oval shape.

**sanssouci**