

**DER GROSSE FIGURWURF**  
 Profitipp fürs Frisbee:  
 Beim Werfen immer in  
 eine leichte Schritt-  
 stellung gehen. So wird  
 aus dem Spätsport  
 auch ein Kalorienkiller



Park

# Sommer, du machst mich schlank!

*Hui, wo kommen denn die Muskeln her? Ach ja, vom Spaß Ihres Lebens: vom Frisbeespielen im Park, vom Stadtbummel und Schnorcheln. Mega-Freizeit-Aktivitäten, die ganz nebenbei den Body formen*

TEXT: NADINE BEECK

## Stark im Park

*Sportliche Wiesenhits für Freibad und Garten*

### FRISBEE

**Warum's so Spaß macht:**

Es ist wie eine Konditionierung, gegen die man machtlos ist: Sobald man eine der Scheiben sieht, muss man sie quasi werfen und fangen - megalustig zu zweit. Oder mit mehreren Leuten im Kreis. Tipp ab sechs Spielern und bei viel Platz: Ultimate Frisbee. Dafür ein (mindestens 60 Meter langes) Feld ziehen. Punkte gibt's, wenn Mitspieler das Frisbee in der Endzone der Gegner (ebenfalls markieren!) fangen - mit der Scheibe laufen ist verboten.

**Fitnessbonus:**

Bei einem zackigen Spielstil - Scheibe den anderen Spielern nicht direkt zuwerfen, sondern so, dass sie laufen und springen müssen - ist Frisbee eine Art High Intensity Training. Durch die Sprints, Sprünge und Drehungen werden Ausdauer, Agilität und Beine trainiert und pro Stunde etwa 180 Kalorien verbrannt. Außerdem: Die Würfe selbst stärken Arm- und Bauchmuskis.

### FEDERBALL

**Warum's so Spaß macht:**

Weil man nach stundenlangem Rumfläzen ein wenig Action braucht. Das Gute daran: Dank des langsam fliegenden Federballs kann's wirklich jeder. Auch die Regeln sind easy: den Ball möglichst oft hin- und herschlagen, ohne dass er auf den Boden fällt (für mehr Ehrgeiz: mitzählen!).

**Fitnessbonus:**

Durch das viele Laufen, Squatten, Ausfallschrittemachen und Zuschlagen wird Federball zum echten Fatburner: Pro Stunde verbrennt man dabei etwa 450 Kalorien. Neben Po und Beinen bringt das Ganze außerdem Bauch und Arme in Form.

### SLACKLINE

**Warum's so Spaß macht:**

Ein gespannter Gurt zwischen zwei Bäumen weckt das innere Kind in einem und fordert heraus: „Versuch doch mal, ob du das schaffst!“ Irgendwo hängt sicher so eine Slackline herum, noch besser natürlich: selbst kaufen (ca. 50 Euro) und überallhin mitnehmen. Auch wenn

es am Anfang schwerfällt: Nach einer halben Stunde sind die ersten Schritte - und Spaß garantiert. Anfänger starten mit einem kurzen Abstand von etwa zehn Metern und einer Höhe von 20 Zentimetern. Rücken gerade halten und mit den Augen einen Fixpunkt suchen.

**Fitnessbonus:**

Beim Balancieren werden Geist und Body spielerisch trainiert - Koordination, Konzentration und Körperspannung sind gefragt. Pro Stunde verbrennt man etwa 200 Kalorien, außerdem werden bei regelmäßigen Trainingssessions (dreimal wöchentlich mindestens zehn Minuten) Bauchmuskis, Rücken und Tiefenmuskulatur gestärkt. ➤

**NIMMT MAN BEIM SCHWITZEN EIGENTLICH AB?**

„Das nicht, man verliert nur Flüssigkeit dabei. Aber: Es macht schöne Haut. Denn Schweiß reguliert die Körpertemperatur, durch die erhöhte Durchblutung werden Schadstoffe und freie Radikale besser abtransportiert. Zudem wirken Lipide im Schweiß wie eine Lotion, antimikrobielle Peptide reduzieren die Anzahl von Keimen auf der Haut - Entzündungen werden gemindert“, sagt Dr. Susanne Steinkraus, Dermatologin.

FOTO: DIIGNAT/STOCK.ADOBE.COM

## Sixpack and the City

So trimmen Sie sich – ohne große Anstrengung – in der Stadt

### RADFAHREN

#### Warum's so Spaß macht:

Ob zur Arbeit oder an den See – im Sommer cruist man auf dem Fahrrad gemütlich mit erfrischendem Fahrtwind herum, entdeckt neue Seiten der Stadt und ist meistens schneller und günstiger da als mit Auto oder Bahn. Ganz ohne Stau, CO<sub>2</sub>-Ausstoß oder Parkplatzsuche. Übrigens: Auch Städte wie Kopenhagen und Amsterdam erlebt man auf dem Leihbike oder bei einer geführten Radtour intensiver als mit dem Touribus.

#### Fitnessbonus:

Wer fleißig in die Pedale tritt, strampelt je nach Tempo pro Stunde etwa 300 bis 600 Kalorien runter. Dabei werden Po und Beine extraknackig, aber auch Rumpf, Rücken, Schultern und Arme trainiert. Fettpölsterchen verschwinden mit diesem Intervalltraining: dreimal fünf Minuten lang Vollgas geben, dazwischen und danach in mäßigem Tempo fahren.

### SIGHTSEEING

#### Warum's so Spaß macht:

Von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit schlendern, dann zur Shoppingmeile und zum angesagten Hipstercafé: Metropolen wie Paris, Rom und Lissabon erkundet man am besten (und günstigsten) zu Fuß. An jeder Ecke gibt's etwas zu entdecken – da vergisst man schnell, wie viel man sich eigentlich bewegt.

#### Fitnessbonus:

Stadtspaziergänge sind Cardio pur: Pro Stunde bleiben etwa 200 bis 300 Kalorien auf der Strecke – da ist nach einem mehrstündigen Fußmarsch locker ein kühles Gelato drin.



**TRITTFEST**  
Ein schöner Nebeneffekt des Radelns: schlanke Beine und stramme Waden

City

### OPEN-AIR-TANZEN

#### Warum's so Spaß macht:

Lauer Sommerabend, heiße Beats, coole Leute und Megastimmung: Was gibt es Befreienderes, als auf Freiluftfestivals die ganze Nacht abzurocken? Eben!

#### Fitnessbonus:

Den Zumbakurs können Sie guten Gewissens schwänzen! Pro Outdoor-Tanzstunde shaken Sie ca. 350 Kalorien von der Hüfte. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, und Beine und Po werden definiert.

### Straff am Strand

Wie Sie am Beach spielerisch noch knackiger werden

### STAND-UP-PADDLING

#### Warum's so Spaß macht:

Der Trendsport aus Hawaii ist supermeditativ: Man steht auf einer Art Surfbrett, gleitet fast lautlos übers Wasser, schiebt sich mit einem Paddel an und erkundet so die

Umgebung. „SUPen“ ist sowohl für Anfänger (einfach auf den Knien paddeln) als auch für Profis geeignet. Letztere können nämlich mit schmalen Raceboards richtig schön Gas geben.

#### Fitnessbonus:

Bei dem Ganzkörper-Workout paddelt man pro Stunde je nach Tempo 300 bis 700 Kalorien weg, das wackelige Brett spricht Balance und Tiefenmuskulatur an, und der Paddelschlag trainiert Schultern wie Arme. Das Beste: Die schrägen und geraden Bauchmuskeln sollen laut einer Studie bei zwei SUP-Sessions à 45 Minuten pro Woche sogar effektiver trainiert werden als beim Bauchtraining im Fitnessstudio. Hello, Sixpack!

### SCHNORCHELN

#### Warum's so Spaß macht:

Für ein bisschen Abenteuer! Abtauchen, schillernde Fische gucken und sich fast schwerelos fühlen – während man stundenlang von Koralle zu Koralle schwimmt, ohne zu merken, wie anstrengend das Ganze ist.

#### Fitnessbonus:

Schnorcheln ist dank Wasserauftrieb ein besonders gelenkschonender Kalorienkiller (etwa 300 pro Stunde). Durch die Schwimmbewegung werden Arme und Schultern gestärkt, das Auf- und Abstrampeln bringt Po, Beine und Bauch in Topform wie sonst zum Beispiel Pilates.

FOTOS: VIKTOR SOLOMIN/STOCKSY UNITED, SHUTTERSTOCK



Strand

#### EINFACH NUR YEAH!

Stand-up-Paddler werden mit definierten Schultern und einem definierten Trizeps belohnt

#### WAS BRINGEN KALTE DUSCHEN?

Für straffe Beine lohnt es sich, mal die frostige Schwimmbaddusche zu benutzen oder sich in einen eiskalten Fluss zu setzen: „Durch Kälte verengen sich die Gefäße – dadurch wird die Durchblutung gefördert, das Gewebe gestrafft, und Schadstoffe werden besser abtransportiert“, erklärt die Hamburger Hautärztin Dr. Susanne Steinkraus.

### STRANDSPAZIERGANG

#### Warum's so Spaß macht:

Ausgedehnte Spaziergänge am Strand gehören zum Urlaub dazu. Muscheln sammeln, aufs Meer gucken und übers Leben sinnieren – schon vergisst man die Zeit und vor allem die Distanz.

#### Fitnessbonus:

Das Gehen im Sand ist gelenkschonender als auf Asphalt, da der Sand das Körpergewicht abfedert, aber auch doppelt so anstrengend. Dadurch verbrennt man etwa 50 Prozent mehr Kalorien (bis zu 350 pro Stunde) und trainiert vor allem die Bein- und Wadenmuskeln. Wer barfuß geht, bekommt ein Gratispeeling on top. Bei längeren Strecken (ab fünf Kilometern) lieber Sportschuhe anziehen, sonst kann es durch die ungewohnte Belastung zu Schmerzen in Schienbein oder Achillessehne kommen. **B**

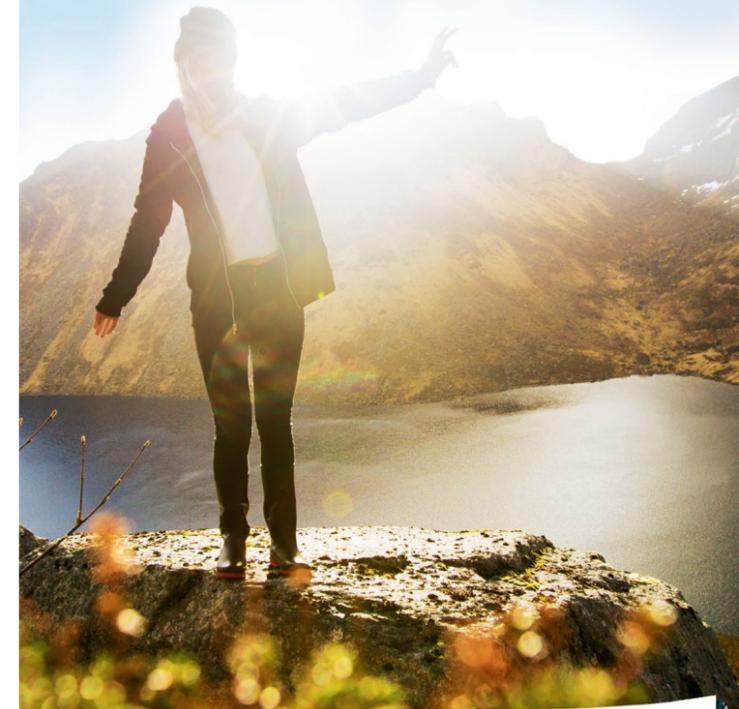
#### WARUM HAT MAN IM SOMMER WENIGER HUNGER?

„Mit steigenden Temperaturen sinkt der Energiebedarf. Sprich, im Sommer braucht der Körper weniger Energie als im Winter, um die optimale Körpertemperatur zu erhalten. Außerdem ist man im Sommer aktiver und fühlt sich fitter – dadurch fällt es leichter, sich gesund zu ernähren“, erläutert Birgit Engert, Ernährungsberaterin aus München.

»• Freiheit • oder Sicherheit –

was will ich wirklich?

Die Fragen des Lebens brauchen keine perfekte Antwort. Nur eine ehrliche: **einfach.sein.** Der kluge Weg, sich selbst treu zu bleiben.



einfach.fühlen einfach.denken einfach.inspiriert einfach.  
**einfach.sein**



Vorsicht:  
Dieses Magazin kann Ihr Leben verändern.

