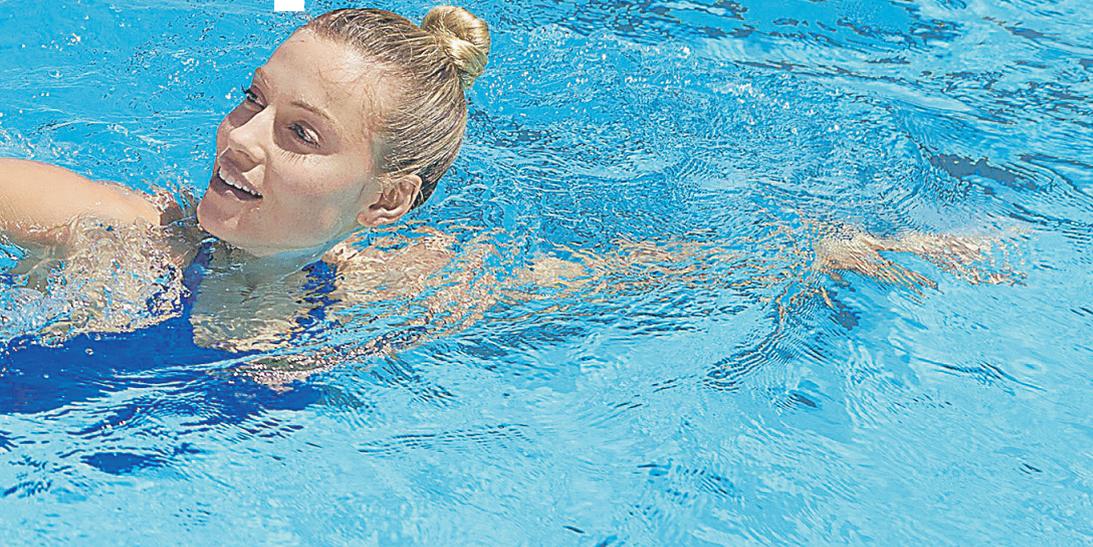




Das KURIER-Ratgeber-Team an Ihrer Seite
Thomas Loebb, Gundula Mieke, Cornelia Schmalenbach, Klaus Kronsbein

Körper & Seele



Sportprogramm für gestraffte Kurven

schon, sondern auch zum Trainieren!

Aqua-Fitness-Übungen sind ein Allround-Workout, denn sie fordern den ganzen Körper dynamisch heraus. Ausdauer, Muskelpower, Beweglichkeit, Koordination und Balance

werden gepusht und ganz nebenbei wird auch noch das Bindegewebe gestrafft. Sie brauchen lediglich eine sogenannte Aquanudel – und die kann man in den meisten Bädern kostenlos leihen. Tempo und Wiederholungsrate der einzelnen Übungen können

Sie ganz individuell variieren: Je schneller und häufiger Sie jede Übung machen, desto höher ist am Ende der Trainingseffekt. Zu Beginn sind jeweils 10 Wiederholungen je Übung genug. Und: Wärmen Sie sich mit einigen Bahnen Brustschwimmen auf.

Kniebeugen und Seilhüpfen

5.

AN schulterbreit fassen, die Arme bleiben gestreckt. Bauch und Pomuskeln anspannen, Beine schließen und nach unten strecken, Knie in Brusthöhe anziehen, wieder strecken. Schneller Wechsel.

Variante: AN schulterbreit fassen, mit gestreckten Armen unter Wasser drücken. Nun mit angezogenen Knien vorwärts und rückwärts über die AN „springen“.

Das bringt's: Schultergelenke werden stabilisiert, Beinmuskeln gestärkt, die Beweglichkeit der Hüftgelenke gefördert. Und



ganz nebenbei verbessert sich auch die Ausdauer und die Fettverbrennung wird gefördert.



6. Hampelmann-Grätschen

Mit den Armen schulterbreit an der auf dem Wasser liegenden AN festhalten, der Körper ist gestreckt, Beine sind geschlossen. Nun die Beine weit auseinandergrätschen und wieder anziehen. Als Variante kann man die Beine zwischendurch auch anziehen,

jedes Bein einzeln nach rechts bzw. links vom Körper wegstrecken.

Das bringt's: Die Beinmuskeln werden trainiert, der Lymphfluss in den Beinen angekurbelt und außerdem die Hüftgelenke aktiviert.

Verwöhnprogramm für nasse Haut

8.



Nach dem Wassersport ist Extra-Pflege angesagt.

Nach dem Wassersport geht's unter die Dusche: Da die Haut im Nass schnell auslaugen kann, ist jetzt Extrapflege angesagt. Ganz einfach funktioniert das etwa mit der neuen NIVEA In-Dusch Body Milk (4,49 Euro). Die wird noch in der Dusche auf die feuchte, bereits gereinigte Haut aufgetragen. Kurz einwirken lassen und dann abbrausen. Die pflegende Formel mit Meeresmineralien wird von der nassen Haut aufgenommen. Sie versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und macht sie samtweich – ganz ohne klebriges Hautgefühl. Sie können sich nach dem Abtrocknen sofort anziehen und dabei ein gepflegtes Hautgefühl genießen – ganz ohne zusätzliches Eincremen.



7. Twiist

AN hinter den Rücken nehmen, rechts und links mit den Armen daran festhalten, die AN dient als Schwimmgürtel. Wirbelsäule strecken, Schultern locker lassen, Körperspannung aufbauen. Knie zusammen, Beine anziehen. Nun die Knie im Wechsel nach rechts und nach links drehen, den Oberkörper dabei jeweils in die entgegengesetzte Richtung schieben.

Das bringt's: Rumpfmuskulatur, Hüftgelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert und in ihrer Beweglichkeit unterstützt, Verspannungen werden gelockert.

Hand aufs Herz: Was tragen Sie denn drunter?

Für viele Frauen sind Dessous ein Fremdwort

Ein perfektes Outfit beginnt mit der richtigen Unterwäsche.

Jeder kennt das Bild, wenn sich die Unterwäsche in der Kleidung abzeichnet oder gar durchscheint, z.B. dunkle Wäsche unter weißer Kleidung ... Absolut „No Go!“



Unterwäsche, die perfekt auf die Figur abgestimmt ist, verleiht jeder Frau mehr Selbstvertrauen. Die Unterwäsche ist die

zweite Haut. Natürlich dürfen Bequemlichkeit und Funktion nicht außer Acht gelassen werden. Ein BH sitzt nicht optimal, wenn die Körbchengröße zu klein ist, seitlich drückt, die Träger einschnüren oder sich die Bügel auf der Haut abzeichnen.

Wenn Sie unsicher sind und nicht selbst experimentieren wollen, lassen Sie sich professionell beraten in einem Unterwäsche-Fachgeschäft. Zusammen

mit der „Lingerie-Expertin“ findet jede Frau das ideale Set.

Beim ersten Lingerie-Styling wird die richtige Größe ausgemessen und danach geschaut, für welche Kleidung welche Unterwäsche-Sets geeignet sind.

Ich erlebe immer wieder Frauen, für die Unterwäsche ein regelrechtes Fremdwort ist. Das muss nicht sein ...

Für Dessous geben deutsche Frauen höchstens 30 Euro pro

Jahr aus. So das Ergebnis einer Konsumstudie. Das Bewusstsein, dass Unterwäsche mehr sein kann als nur ein praktisches Etwas, ist bei vielen Frauen noch nicht geweckt. Edle Unterwäsche kann wie ein Accessoire sein und darf je nach Form und Farbe auch gerne zum Vorschein kommen, z.B. wenn die schönen Träger als Neck-Holder sichtbar werden oder sich Spitze dezent im Dekolleté zeigt.