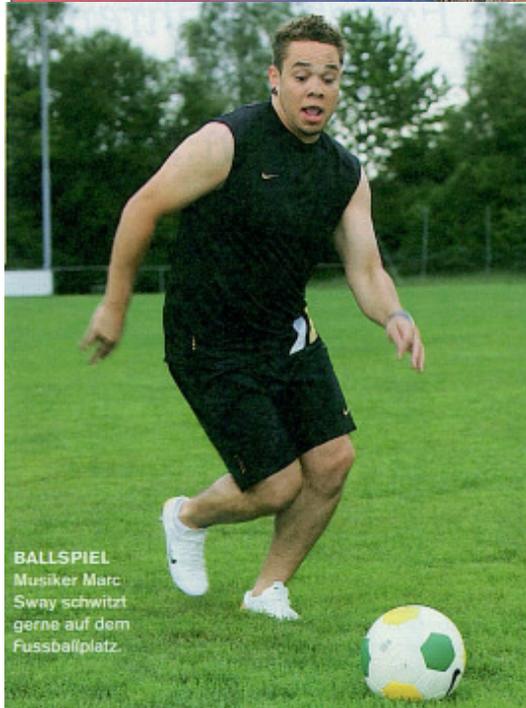
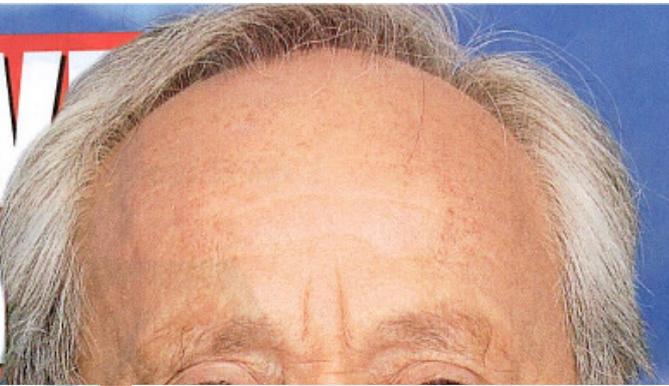


SCHWITZ ILLUST



BALLSPIEL
Musiker Marc Sway schwitzt gerne auf dem Fußballplatz.

Marc Sway: «Ich will fit und zwäg werden»

→ **ZIEL** Fitness steigern und Ausdauer verbessern.

→ **WOCHENTRAINING**

Kraft: 1 bis 2 x zu Hause fünf Basic-Kraftübungen. Ausdauer: 2 x 90 Minuten Fußball, jeden zweiten Morgen 40 Minuten joggen auf dem Kybun-Laufband mit MBT-Schuhen, 1 x 60 Minuten Squash.

→ **BESONDERES** Auf dem Kybun-Laufband gibts für Trainierende alle 15 Sekunden einen Rhythmuswechsel (Steigung, Geschwindigkeit,

aufwärts, abwärts, schnell, langsam). So bleibt man immer im Wohlfühlpuls und lädt seine «Batterien» spielend wieder auf, während der Körper Fett verbrennt.

→ **BESONDERES** Marc ist eine absolute Spielernatur und braucht beim Training sehr viel Abwechslung und Spass. Am liebsten trainiert er in der Gruppe oder zu zweit wie beim Squash. Das ist gut, denn Ausdauer kann man spielerisch perfekt trainieren.

Andrea Vogel: «Ich will 3 Kilo abnehmen»

→ **ZIEL** Stärkung Rückenmuskulatur, Muskelaufbau.

→ **WOCHENTRAINING** Kraft: 2 x zwölf Kräftigungsübungen zu Hause.

Pilates: 1 x Training zur besseren Körperwahrnehmung und Stärkung der Körpermitte. Ausdauer: 2 bis 3 x 45 Minuten über den Mittag auf dem Cross-Walker im Fitnesszentrum.

Zusätzlich: 2 x pro Woche eine morgendliche Jogging-Einheit auf nüchternen Magen einbauen. Weil der Körper über Nacht

die Kohlenhydratreserven aufgebraucht hat, greift er dann schneller auf die Fettreserven zurück. Falls das am Morgen nicht möglich ist, joggt Andrea am Abend in einer niedrigen Intensität. Das hilft beim Stressabbau nach der Arbeit. Ihre Runden dreht sie neu mit dem MBT-Schuh, der stärkt gleichzeitig die Muskulatur.

→ **BESONDERES** Mehr Velofahrten im Alltag und Jogging mit dem Kinderwagen machen Mutter und Kind Spass.



PULS! Redaktorin Andrea Vogel (r.) zeigt Fitnesstrainerin Jacqueline Schneider ihren Wert auf der Pulsuhr.



KRAFT
Schauspielerin Isabelle von Siebenthal stärkt Rücken und Bauch.

Isabelle von Siebenthal: «Ich will 4 Kilo abnehmen»

→ **ZIEL** Optimale Fettverbrennung durch Ausdauertraining. Stärkung der Rückenmuskulatur und allgemeine Kräftigung. Das gibt ein besseres Körpergefühl.

→ **WOCHENTRAINING** Kraft: 3 x Basic-Kraftübungen. 1 x Pilates zur optimalen Kräftigung der Körpermitte.

Ausdauer: 3 x 45 bis 60 Minuten mit

MBT-Schuhen rolltraben. Und zwar auf nüchternen Magen, also noch vor dem Frühstück. So schaltet der Körper schneller auf Fettstoffwechsel um.

→ **TIPP** Gleich nach dem Aufstehen viel Wasser trinken.

→ **BESONDERES** Auch Krafttraining hilft effizient beim Abnehmen, weil man

während eines intensiven Trainings annähernd so viele Kalorien verbraucht wie bei einem gleich langen Ausdauertraining. Zudem bewirken intensive Kraftübungen einen sogenannten «Nachbrenneffekt». Diese gesteigerte Fettverbrennung hält auch in der Ruhephase noch viele Stunden an.