28 SEITEN GRATIS-EXTRA

STARK DURCH DEN SOMMER: COOLE WORKOUTS UND SPORTPLÄNE FÜR WASSER, WIESE, STRAND

02/2015

Women's Health

active life

DRAUSSEN SCHLANK & SEXY

12 knackige Übungen für Wasser und Sand

Hier ist Ihr perfektes Sommer-Training!

DIE BESTEN PROFITIPPS FÜR

Laufen am Strand, Beachvolleyball, Stand-up-Paddling, Freiwasserschwimmen, Schnorcheln, Sand-Workout ...

Mehr Power, mehr Spaß!

Schnorcheln

ENTSPANNUNG MIT AUSSICHT

Tauchen Sie ab: „Es ist entspannend und doch aufregend, im heimischen See genauso wie im Toten Meer", sagt Bloggerin Jana Rompf (Abenteuerschnorcheln.de). Und das Beste: „Um das Maxi-Unterwassererlebnis zu bekommen, sind wenig Equipment und Training nötig." Wir erklären, worauf Sie achten müssen, um sich wie ein Fisch im Wasser zu fühlen.

AUGEN AUF

Ganz klar: Schnorcheln macht dann am meisten Spaß, wenn die Sicht so gut ist wie im heimischen Aquarium. Tipp der Expertin: Beste Bedingungen findet man in warmem Wasser – also nicht unbedingt in Ost- und Nordsee, sondern deutlich weiter südlich. Kurze Regel: Je mehr Sonne und je weniger Wind, desto besser die Sicht. Denn Wind und Wellen können das Wasser und den Boden aufwühlen. Und Sonnenstrahlen lassen die Farben viel besser zur Geltung kommen. Schaffen Sie sich, bevor Sie abtauchen, dieses Basic-Trio an: Maske, Schnorchel, Flossen. Die Tauchmaske muss perfekt sitzen, nur dann sind Ihre Augen geschützt, und der Ausblick ist ungetrübt. So finden Sie ein passendes Exemplar: Der Maskenkörper, also der weiche und formbare Teil, darf weder zu straff noch zu weit sitzen, sonst gibt es schmerzhafte Druckstellen, oder das Wasser läuft Ihnen unentwegt hinein. „Das ist wie bei Schuhen", sagt Rompf, „sind sie zu eng, bekommen Sie Blasen an den Füßen. Sind sie zu groß, schlüpfen Sie raus. Beim Schnorchel sollte das Mundstück anatomisch geformt sein, Spritzschutz und Ausblasventil sind kein Muss, helfen aber, effektiver zu schnorcheln. Die Flossen sind im Wasser Ihr Extraantrieb – sie erlauben es Ihnen, fast so elegant wie ein Fisch durchs Wasser zu gleiten.

DURCHBLICK BEHALTEN

Verschluss
Je leichter der zu justieren ist, desto besser – nichts nervt mehr, als im Wasser ständig anpassen zu müssen

Maskenband
Ein extrabreites oder geteiltes Silikonband verteilt den Druck gut. Wichtig: das Gummi nicht direkt über die Ohren spannen und nicht verdrehen

Rahmen
Der Rahmen sollte aus weichem Silikon sein und nicht an Augenbrauen oder Augenwinkeln drücken, die Nase braucht ausreichend Platz in der Box

Gläser
Eine Zweiglasmaske besteht aus bruchsicherem Glas. Das große Sichtfeld ermöglicht beste Aussichten. Frei bleiben die Gläser so: Zahnpasta, Babyshampoo oder Spucke darauf verreiben, abspülen, aufsetzen

Dichtung
Sie sollte nicht zu weit oder zu eng sein: Kommt Luft rein, beschlägt die Brille, läuft Wasser in Augen oder Nase, stört das enorm

KOPF RUNTER

Ihren ersten Versuch wagen Sie am besten bei ruhigem, klarem Wasser. Gute Option: das Schwimmbad. Gehen Sie bis zur Hüfte rein, und tauchen Sie erst mal nur mit dem Kopf ab. „Wichtig ist, sich zunächst mit der ungewohnten Atmung vertraut zu machen", so die Schnorchelexpertin. Atmen Sie ruhig und entspannt, gehen langsamen hin und her. Dann kommen die Flossen ins Spiel. Gehen Sie damit rückwärts ins Wasser, besonders bei steinigem Einstieg. Andernfalls herrscht Stolpergefahr. Üben

FOTOS: PR (2), TOM HOPKINS/AURORA PHOTOS (1)

Sie noch einmal im flachen Wasser, das gibt Sicherheit und verhindert unnötige Angst – dann steht dem Unterwasser-Glücksgefühl nichts mehr im Weg. Apropos: Die schönen Aussichten wollen nicht nur Sie genießen, Korallen & Co. bleiben also, wo sie sind!

AUFTAUCHEN

Raus aus dem Wasser. Bevor Sie sich aufs Handtusch fläzen: Spülen Sie das Equipment mit frischem Süßwasser ab, und lassen Sie es trocknen. Tipp: Legen Sie die Teile nicht in die Sonne – große Hitze schadet dem Material. Lagern Sie alles im Schatten, platzieren Sie die Flossen waagerecht, so schaffen Sie beste Voraussetzungen für ein langes Schnorchler-Leben.

ANZEIGE

Clever kombinieren für

DAUERHAFTE BELASTBARKEIT + AKUTE LEISTUNGS-STEIGERUNG

Schützt und stärkt Muskeln dauerhaft	EFFEKT	Verzögert Ermüdung, wenn's drauf ankommt
Täglich 2 × 2 Kapseln	EINNAHME	Gezielt 1 Stunde vor intensiven Belastungen 10 Tabletten
Belastbare Muskulatur Weniger Milchsäure (Laktat) Schnelle Erholung Keine Muskelkrämpfe	WIRKUNG	Punktuell zusätzliche Energie Keine Stoffwechselbelastung Einzigartige Aminosäurenkombination Mehr Ausdauer

EINMALIGER TESTPREIS 9,90 € MONATSPACKUNG statt UVP ~~37,95~~ € (inkl. Versand)

BEIDE PRODUKTE SIND:

- Wissenschaftlich bestätigt
- Im Leistungssport bewährt
- 100 % natürlich
- In Deutschland hergestellt und regelmäßig auf Doping-Verunreinigungen getestet

Produkt der Kölner Liste

EINMALIGER TESTPREIS 9,90 € statt UVP ~~24,95~~ € (inkl. Versand)

Überzeuge Dich selbst! Sichere Dir den einmaligen Testpreis unter: www.loges-testen.de

Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstraße 5, 21423 Winsen (Luhe)