

So macht SAUNA schön: 16 Beauty-Tricks

www.shape.de

SHAPE  
NOVEMBER  
2016

**DIE  
NEUE  
TRENN-  
KOST**

In 5 Tagen

**3 Kilo  
weg!**

**DIE BESTEN  
LAUF-  
PLÄNE  
FÜR JEDEN TYP**

- Mehr Kondition
- Schneller Abnehmen
- Mehr Spaß
- Zum Runterkommen

**Flacher  
Bauch**

**mit 20,  
30, 40+!**

**Sport, Ernährung,  
Angewohnheiten -  
so geht's!**

Deutschland € 3,20  
Österreich € 3,60  
Schweiz SFr 5,90



**1 STUNDE  
trainieren -  
38  
STUNDEN**

**Kalorien  
verbrennen**  
Das ultimative  
Nachbrenn-  
Workout

**Macht  
Liebe dick?**

**6 PÄRCHEN ÜBER  
IHR GEWICHT  
VOR UND IN DER  
BEZIEHUNG**

**PILATES  
für den  
RÜCKEN**

**SEX**

**ohne  
Orgasmus**

Höhepunkte  
erleben  
- auch ohne  
zu kommen

GASTGEBEN IST DAS  
NEUE AUSGEHEN



JETZT IM HANDEL

fitness

Mit dem Flow  
zum Glow:  
Yoga lässt Sie  
nicht nur von  
innen strahlen,  
auch Ihr Äußeres  
wandelt sich.

DUALES SYSTEM  
Die sechs Moves  
auf den nächsten  
Seiten tun der  
Seele gut und  
sorgen für einen  
durchtrainierten  
Körper

SHAPE zeigt exklusiv die  
besten Übungen aus dem  
neuen Buch von Yoga-Queen  
Kerstin Linnartz

Yoga  
für die  
Schönheit!

Mehr...

**S**traffe Haut, starke Muskeln, eine tolle Ausstrahlung – und einfach mehr Schönheit vom Kopf bis zu den Beinen! All das versprechen die Übungen von Yoga-Profi Kerstin Linnartz in ihrem neuen Buch „My Yoga Essentials“. In den Flows finden sich sowohl stärkende als auch beruhigende Elemente des Yoga wieder – on top gibt es noch Moves, die Ihre Haut förmlich zum Erstrahlen bringen. Das Praktische: Die Mini-Flows sind so konzi-

piert, dass sie sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. „Sie können Ihr Leben jederzeit mit Yoga positiv verändern. Jetzt und überall“, betont die Autorin. Machen Sie die Übungen am besten zwei- bis dreimal die Woche. Das Ergebnis: Schon nach wenigen Wochen werden Sie die ersten positiven Veränderungen feststellen. SHAPE zeigt Ihnen exklusiv die besten Flows für mehr Energie, Power und Schönheit. Los geht's...



**NOCH VIEL MEHR YOGA** ... gibt es in unserem Sonderheft „SHAPE Yoga“ als ePaper für iPhone und iPad (2,99 €). Holen Sie sich im App-Store die kostenlose SHAPE-App – in deren Menü finden Sie dieses und andere ePaper.

**Viele Übungen aus dem Yoga stärken die Muskeln genauso intensiv wie Krafttraining.**



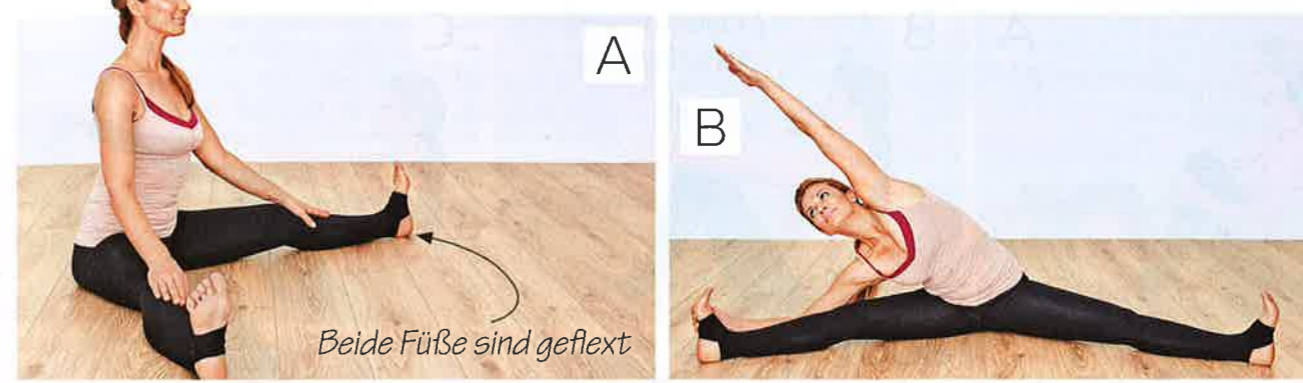
**MUCKIS LIGHT**  
Beim Yoga bekommt man zwar ordentlich Kraft – aber keinen zu muskulösen Körper

**KUHKOPF**

**Festigt Schultern & Brust**  
Beim Hinsetzen die Beine kreuzen, Rechten Arm nach oben strecken, mit dem linken von unten zwischen die Schulterblätter greifen (A). Mit der rechten Hand von oben die linke Hand hinter dem Rücken greifen (B). Einatmen, beim Ausatmen Oberkörper nach vorn absenken (C). 5 Atemzüge halten. Haltung auflösen, Arme und Schultern ausschütteln. **Seitenwechsel**



Eine deutliche Dehnung in den Armen sollte zu spüren sein

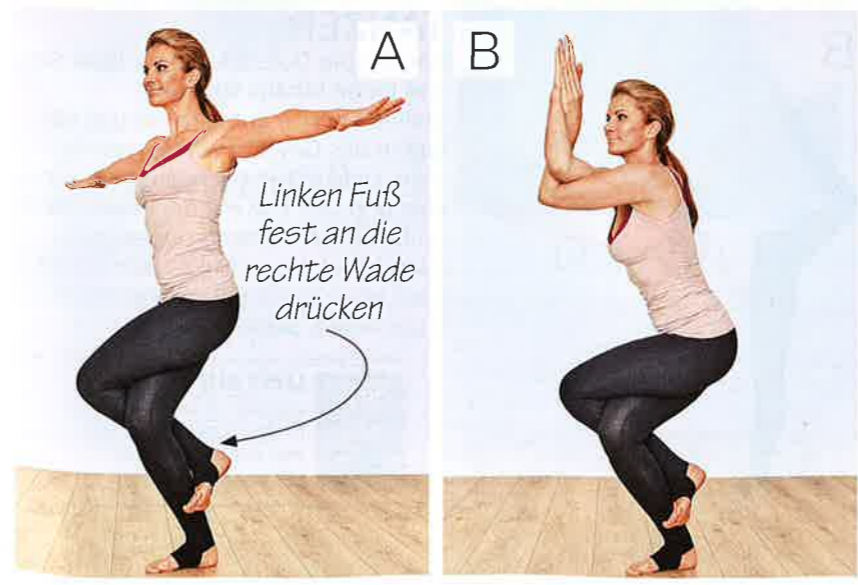


**SITZENDER SEITÖFFNER**

**Maximale Sauerstoffzufuhr im Körper ist gut für eine rosige Haut**  
Setzen Sie sich auf den Boden, Rücken gerade halten und Beine so weit wie möglich öffnen (A). Beim Einatmen beide Arme nach oben strecken. Nun die rechte Hand Richtung Fuß bringen, linke Hand diagonal in den Himmel strecken. Tief einatmen und einige Atemzüge halten (B). Oberkörper in Richtung rechtes Bein absenken. Auch die linke Hand greift jetzt den rechten Fuß (C). **Position 5 Atemzüge halten. Seitenwechsel**

Beide Füße sind geflext

Wenn möglich, Nase auf dem Schienbein ablegen



Linken Fuß fest an die rechte Wade drücken

**ADLER**

**Entschlackt und festigt die Oberschenkel**  
Stellen Sie sich aufrecht hin und verlagern das Gewicht auf den rechten Fuß, linkes Bein um die rechte Wade schwingen, sodass die Zehen nach vorn zeigen. Arme zur Seite hin ausstrecken (A). Nun den linken Arm unter den rechten wickeln und Hände vor dem Gesicht falten. Sicherer Stand finden und ein Stück in die Hocke gehen (B). **3 Atemzüge halten. Seitenwechsel**



**KAMEL**

Formt das Gesäß  
Ausgangsposition: Kniestand.  
Die Knie stehen dabei hüftbreit auseinander, Zehenspitzen berühren sich. Hände in die Hüfte stützen (A). Hüfte nach vorn schieben, Kopf sanft nach hinten absenken. Hände lösen und auf den Fersen abstützen (B). **Einige Atemzüge halten und Position langsam lösen**



A

B

Möglichst weit zurücklehnen

C



**BOOT**

Festigt und formt den Bauch  
Setzen Sie sich aufrecht hin, ziehen Sie die Knie an und umgreifen Sie diese mit beiden Händen (A). Bauch fest einziehen, Hände lösen, Arme nach vorn strecken und nach hinten lehnen (B). Füße vom Boden lösen und Beine in einen 90-Grad-Winkel bringen (C). Beine nun gerade nach oben durchstrecken und Position einige Atemzüge halten (D). Zwei weitere Male Beine wieder anwinkeln und erneut durchstrecken.

D



**TÄNZER**

Fördert die Durchblutung – lässt Sie von innen heraus strahlen  
Stellen Sie sich aufrecht hin und verlagern das Gewicht auf das rechte Bein. Linkes Bein nach hinten anwinkeln und den Fuß mit der linken Hand umfassen (A). Oberkörper langsam nach vorn kippen. Linkes Bein weiter nach oben ziehen (B). Einige Atemzüge halten. **Seitenwechsel**

A

B

Den Kopf gerade halten, der Blick geht nach vorn



**LUST AUF MEHR?**  
Weitere Übungen gibt's in „My Yoga Essentials“ von Kerstin Linnartz (ZS Verlag, ca. 25 €)

# „Mein Fitness-Idol“

Heute ziehen wir mal den Hut... äh, das Schweißband. Vor unseren großen sportlichen Vorbildern

Wissen Sie noch, wer der Held oder die Heldin Ihrer Kindheit war? Vermutlich jemand, der umwerfend cool war und wahnsinnig stark. Wie Pippi Langstrumpf. Die finden wir natürlich immer noch großartig. Trotzdem orientiert man sich, je älter man wird, mehr und mehr an tatsächlich existierenden Helden. Ob Promis oder Familienmitglieder – Persönlichkeiten mit echter Stärke inspirieren uns. Spornen uns an, wenn wir es nötig haben. Zum Beispiel, wenn wir eigentlich lieber auf der Couch gammeln würden, als ins Gym zu gehen...

Warum ist das wohl so? Unsere Eltern, Freunde und Geschwister führen ein Leben wie wir selbst. Sie arbeiten, haben Familie, sind gestresst, manchmal krank. Wahrscheinlich beeindruckt es uns gerade deshalb, wenn sie dann noch Zeit und Energie aufbringen, um sich sportlich zu betätigen. Sie zeigen uns, dass alles möglich ist, wenn man es nur will. Das tun natürlich auch die sportlichen Promis, Jillian Michaels ist der lebende Beweis dafür, dass Frauen ein Sixpack haben können.

**MOTIVATION** Als wir Sie vor zwei Heften dazu aufforderten, uns ein Foto Ihrer größten Fitness-Vorbilder zu schicken, waren wir vom Ergebnis überrascht: Bilder von Freunden und Verwandten kamen doppelt so oft wie von VIP-Trainern und Profi-Sportlern.

**LIEBE FITNESS-VORBILDER:** egal, ob wir euch persönlich kennen oder aus dem Netz. Ihr zeigt uns, dass wir über uns hinauswachsen können. Ihr spornt uns jeden Tag dazu an, eine bessere Version unserer selbst zu werden. Ihr tretet unserem Schweinehund in den A\*\*\*\*. Tausend Dank dafür, macht bitte weiter so!



**DIE SCHWESTER**

**NADINE (37, LINKS)**  
„Meine kleine Schwester Jill schafft es einfach, mich zu begeistern. Sie hat mich zu „100 Tage Verzicht auf Zucker“ inspiriert. Seither gehe ich auch fast jeden Tag zum Sport!“



**DER PAPA**

**STEFFI (20)**  
„Egal welches Wetter: Mein Vater ist auf dem Rad. Mit 50 Jahren hat er diesen Sommer in sechs Tagen die Alpen per Mountainbike überquert. Ich bin superstolz auf ihn!“



**DER COUSIN**

**MANUELA (28, LINKS)**  
„Mein Cousin Jörg und seine Frau Tanja waren es, die mich zum Mountainbiken gebracht haben. Die gleiche Top-Kondition wie die beiden – darauf arbeite ich hin!“



**DER STAR-COACH**

**CARINA (36)**  
„Mein großes Vorbild ist die muskulöse US-Trainierin Jillian Michaels. Ich mache ihre Workouts zu Hause. Sie haben mir schon den ein oder anderen Muskelkater beschert!“

**SIE SIND DRAN!**



**SCHICKEN SIE UNS IHR BILD:**  
Und zwar zum Thema: „Mein liebstes Trainingsgerät und ich!“ Sind der Crosstrainer und Sie beste Kumpels? Vielleicht trainieren Sie aber auch am Liebssten an der Kletterwand oder am Boxsack? Schicken Sie uns ein Foto mit Name, Alter, kurzer Erklärung an [redaktion@shape.de](mailto:redaktion@shape.de)