

wie haltet ihr euch fit?

Beitrag von „peggy.sunshine“ vom 25. Januar 2005 10:24

Ich versuche regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Dort gibt es so ein super gutes neues Gerät, welches sich Power-Plate nennt. Das ist echt ein kleines Wundergerät. Das arbeitet mit Vibration und rüttelt dir sozusagen jegliche Orangen haut etc. weg. Ich bin davon echt begeistert, zumal es auch noch gut tut. Das mache ich dann so 10-15 Minuten (ist ein gutes Aufwärmtraining) und dann hüpfte ich auf den Cross-Trainer für ca. 45-60 Min. Danach noch ein kleines bisschen Geräte und das war's dann.

Wenn ich es nicht ins Studio schaffe, oder zu faul bin, dann gehe ich mit meinem Hund spazieren oder muss Holz hacken. Holz hacken??? 😊 Ja, ja, schon richtig gelesen. Wir heizen schön brav mit Holz und das muss stellenweise noch klein gehackt werden. Und das ist tatsächlich auch ganz schön anstrengend, aber sehr befreiend. Schlechte Laune - auf zum Holzschuppen 😊

Joggen gehe ich auch manchmal. Aber eher meinem Mann zuliebe. Ein Laufvirus will sich bei mir leider nicht einstellen. Ich finde Joggen nämlich ein bisschen langweilig. Wenn jemand zum Quatschen dabei ist, dann geht's aber schon. Was das Abnehmen beim Laufen angeht, aufpassen! Zuerst dürfte die Waage nämlich nach oben gehen, weil du Muskeln aufbaust (wie bei jedem Sport, außer vielleicht Hallenjojo 😊)

Am besten nimmt man immer noch ab, wenn man einfach weniger futtert.