

Topfigur in 2 Wochen

München (OTS) - Nur sechs Wochen nach der Geburt ihres Babys war Top-Modell Heidi Klum schon wieder beneidenswert schlank. Zu verdanken hatte sie die tolle Figur David Kirsch, dem bekanntesten Fitness-Guru der USA. Das Fitness-Magazin Shape wollte hinter das Geheimnis dieses tollen Programms kommen und Sigrid Weiske hat die Antwort:

0-Ton: 26 Sekunden

Also, das wichtigste Ziel vom "Sound Mind, Sound Body" - Training ist es, wie der Titel schon sagt, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Da spielt natürlich die Ernährung eine große Rolle und auch das Training. Aber es kommt doch darauf an, dass man mit sich selbst zufrieden ist. Größe 34 ist keine Garantie für Wohlbefinden und Schönheit. Eine Frau mit Größe 40 kann viel attraktiver sein, wenn sie mit sich im Reinen ist, meint der US-Promitainer David Kirsch.

Warum werden bei "Sound Mind, Sound Body" keine Trainingseinheiten vorgegeben?

0-Ton: 21 Sekunden

Weil ja alle Menschen, die mit diesem Trainingsprogramm anfangen wollen, unterschiedlich fit sind. Für jemand, der seit Jahren nicht mehr trainiert hat, sind 10 Wiederholungen die reinste Qual, bei einem fitten Menschen dagegen, werden bei 10 Wiederholungen die Muskeln gar nicht gefordert. Wir haben darum dem Magazin einen Kartenfächer beigelegt, so dass jeder ganz individuell trainieren kann.

Das hört sich schwierig an. Wie weiß man, wann man genug hat?

0-Ton: 21 Sekunden

Das ist ganz einfach. Man sollte nur auf seinen Körper hören und sich fragen, auf welcher Stufe von eins bis zehn schätzt man die momentane Anstrengung ein. Liegt sie bei neun oder zehn - aufhören. Und damit man sich nicht selbst beschummelt, sollte man sich den Moment vorstellen, wo man im Bikini am Strand geht. Das hilft ganz sicher, um sich zu motivieren.

Und mit diesem Kartenfächer kann das Training für die Wunschfigur

im Grunde sofort beginnen, denn er ist so übersichtlich aufgebaut, vom Warm-up bis zum abschließenden Stretching, dass jeder damit zurechtkommt. Zu finden ist das Trainingsprogramm, auf der aktuellen Shape.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an desk@newsaktuell.de.

Originaltext: Shape

Audio(s) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im APA-OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

MVG Medien Verlagsgesellschaft
Sigrid Weiske
Tel.: 0049 (0) 089/ 92 34 - 308

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0090 2006-07-27/11:13

271113 Jul 06

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20060727_OTS0090