

# Auch nach dem Urlaub fit und knackig: So besiegen Sie den Sportmuffel auf Reisen

21 MAY 2015

Der Sommer ist fast da und somit bei vielen auch die Sehnsucht nach der Strandfigur. Um sportliche Erfolge zu sehen, ist Routine ein großes Plus. Doch seien wir mal ehrlich: auf Reisen bleibt der Sport doch gerne mal auf der Strecke. Schlimmer noch - ein paar Kaffee da, ein Snack dort und die Flasche Wein oder das Bierchen am Abend sorgen für kleinere oder größere Rückschläge auf dem Weg zur Bikinifigur. Muss gar nicht sein, dachten wir uns bei [Wimdu](#) und machten uns auf die Suche nach den Top 5 Wimdu-Fitness-Tipps, die jeder großteils ohne Equipment ganz einfach im Urlaub durchführen kann.

## **Terrassen-Stuhl-Workout, Wasserflaschenhantel & Bauch, Bein, Po-Handtuch**

Natürlich verlockt der Terrassen-Stuhl Urlauber gerne zum Faulenzen. Zwischendurch eignet er sich aber genauso für eine kleine Fitness-Einheit. Setzen Sie sich einfach auf den Stuhl und stellen Sie die Füße auf. Nun stützen Sie sich mit beiden Armen links und rechts ab und drücken Sie sich dabei hoch, sodass Sie über dem Boden schweben. Die Beine sollten dabei unbedingt angewinkelt bleiben. Je höher Sie sich stemmen, desto effektiver wird die Übung. Halten Sie die Position kurz und sinken Sie dann langsam wieder in den Stuhl. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal. Aber Vorsicht: der Stuhl sollte nicht wackelig oder instabil sein!

Für straffe Arme können Sie im Urlaub auch einfach eine 1 Liter Wasserflasche als Hantel zweckentfremden. Auch das Handtuch ist prima als Fitnessgerät geeignet und es steht garantiert immer im Urlaub zur Verfügung. Trainieren Sie beispielsweise die Brust, indem Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden setzen. Das Handtuch legen Sie hinter sich und platzieren Ihre Hände darauf. Die Finger sollten dabei vom Körper weg zeigen. Nun das Handtuch langsam nach hinten weg schieben. Kurz halten und sechs Mal wiederholen.

## **Fitness-Hype: Die Freeletics-App**

Apps ersetzen immer öfter den persönlichen Trainer. Der neuste Schrei auf dem App-Markt nennt sich Freeletics. Freeletics ist ein personalisiertes und dynamisches Fitnessprogramm, für das sie kein Equipment benötigen, denn trainiert wird lediglich mit dem eigenen Körpergewicht. Wählen können Sie zwischen Cardio Workouts zum Abnehmen, Krafttraining zur Stärkung und Max, dem Leistungstest einzelner Übungen. Nehmen Sie diesen Privattrainer am Handy mit in den Urlaub und trainieren Sie am Strand, auf der Terrasse oder

im City-Apartment.

### **Workout beim Warten in der Museumsschlange**

Die Zeit des langen Wartens auf den Einlass in Museen und Sehenswürdigkeiten auf Reisen kann ganz schön langweilig werden, dabei können Sie die Pause auch einfach sportlich nutzen. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere ein klein wenig vom Boden ab. Achten Sie darauf, dass die Hüfte gerade bleibt und nicht einknickt. Nun das angehobene Bein in kleinen Bewegungen zur Seite öffnen und wieder schließen. Machen Sie diese Übung 30 Sekunden und wechseln Sie dann das Bein. Das geht übrigens auch gut beim Zähneputzen, oder wenn man auf die Öffis wartet.

### **Gemeinsam statt einsam - Trainieren im Team macht doppelt Laune!**

Sport in der Gruppe eröffnet nicht nur neue Bekanntschaften, er macht auch ganz einfach mehr Spaß. Die App Meetup hilft Ihnen dabei, sich auch im Urlaub mit Gleichgesinnten zum Sport zu verabreden. Im Programm stehen nicht nur Lauf- oder Radfahrgruppen, sondern auch exotischere Angebote wie etwa Aikido oder Calligraphy Yoga.

Meetups finden in 181 Ländern auf der ganzen Welt statt und sind in der Regel kostenlos oder spendenbasiert. Auch Freeletics ist übrigens schon in halb Europa verfügbar. Einfach in der jeweiligen Stadt die Facebook-Gruppe suchen, den nächsten Meetingpoint finden und auch im Ausland mit Gleichgesinnten trainieren!

### **Was Neues: Kayak in Vancouver, surfen in Sydney oder stand-up paddling in Singapur**

Viele Urlaubsziele bieten Sportmöglichkeiten der besonderen Art. Surfen zum Beispiel trainiert den gesamten Körper, macht super Laune und obendrauf gibt es von der Sonne noch eine natürliche Bräune. Ein wenig ruhiger geht's meist beim Kayak fahren zu. Brust- und Armmuskeln werden hier ganz besonders trainiert und noch dazu rudern Sie vorbei an atemberaubenden Landschaften.

Der neuste Trend ist das Stand-Up Paddling. Hier steht man auf einem Board und bewegt sich mit Hilfe eines Ruders weiter. Dies kann ruhig aber auch echt wild ablaufen, je nachdem, ob man sich auf ruhigem Gewässer befindet oder Wellen surft. Beim Stand-Up Paddle Boarding werden sämtliche Muskeln im Körper beansprucht. Der Balance-Akt auf dem Wasser macht diesen Sport besonders anspruchsvoll. Mittlerweile gibt es das Stand-Up Paddle Boarding in verschiedenen Varianten. Gerne wird das Board als Yoga-Unterlage auf dem Wasser genutzt. Die ohnehin schon schweißtreibenden Yoga-Übungen werden durch den wackligen Untergrund noch erschwert, wodurch noch mehr Muskeln beansprucht werden.

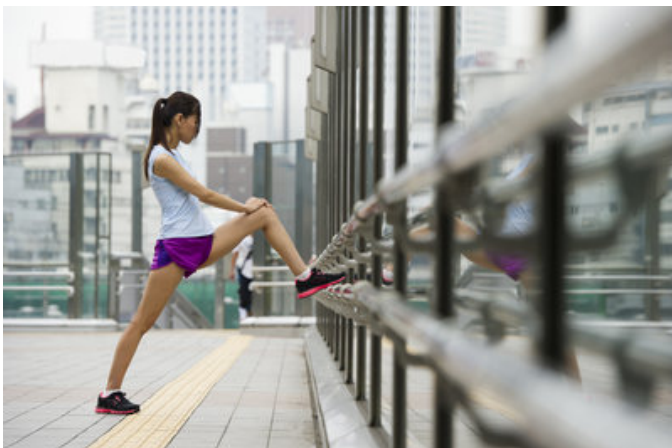
### **Über Wimdu:**

Wimdu ist Europas größtes Portal für City Apartments. Für Gäste stehen über 300.000

qualitätsgeprüfte Unterkünfte in mehr als 150 Ländern zur Auswahl. Wimdu ist eine der führenden Adressen für authentische Unterkünfte weltweit und hat sich als komfortable und preiswerte Hotel-Alternative insbesondere in Städten etabliert. Privatvermieter können kostenlos ihre Unterkunft auf [www.wimdu.de](http://www.wimdu.de) inserieren und so mit ungenutztem Wohnraum Geld hinzuverdienen. Die Qualität der Plattform wurde im November 2013 vom TÜV Saarland mit der Top-Bewertung von 1,8 bestätigt. Wimdu wurde 2011 gegründet und konnte allein im ersten Quartal 2015 seinen Umsatz im Vergleich zum Vorjahr um 34 Prozent steigern. Seit Januar 2015 wird Wimdu von den Geschäftsführern Arne Kahlke und Sören Kress geleitet. Die Investoren Rocket Internet und Kinnevik unterstützten Wimdu in der vergangenen Finanzierungsrunde mit 90 Millionen US-Dollar. Erst im Februar 2015 stieg dazu noch die italienische Mediaset-Gruppe bei Wimdu ein.



#### IMAGES



#### SPOKESPERSON



**Bernhard Holzer**

SENIOR COMMUNICATIONS MANAGER

[bernhard.holzer@rckt.com](mailto:bernhard.holzer@rckt.com)