

Was ich in
45 Minuten
alles machen

Könnte ...

Schlafen zum
Beispiel ...



WOCHE 3

•

Oder wie Sie zur
Laufkönigin aufsteigen:
45 Minuten laufen

Tag 15

WOCHE 3

Das ist sie, die große Herausforderung der dritten Woche: 45 Minuten laufen! Potz Blitz. Jetzt bloß nicht kneifen oder die Faulenzerin raushängen lassen! Schütteln Sie sich kräftig wie eine Kokospalme, vergessen Sie nicht, dass Sie eine Kanone sind, und rennen Sie los. Run, Forrest, run!

Pause!

Nach der Meisterleistung gestern lacht Ihnen das Herz im Leib. Und der Körper stöhnt vor Schmerzen. Genehmigen Sie sich ein Stretching, 45 Minuten ganz für Sie allein. Das fördert die Regeneration und baut muskuläre Verspannungen ab. Licht aus, sanfte Musik auflegen, Kerzen anzünden. Legen Sie sich auf eine Matte und führen Sie jede Dehnung bewusst aus. Zuerst der Rücken: Setzen Sie sich auf die Fersen und beugen Sie sich nach vorn, strecken Sie die Arme über dem Kopf weit nach vorne aus und bringen Sie die Stirn zum Boden. 20 Sekunden dehnen, wieder aufrichten und die Übung wiederholen. Nun das linke, dann das rechte Bein dehnen. Die linke Pohälfte und die rechte. Den linken Arm und den rechten. Lassen Sie sich ganz darauf ein, das tut wahnsinnig gut. 2 Minuten Endentspannung im Liegen, die Augen sind geschlossen. Leeren Sie Ihren Kopf und genießen Sie einfach.

