

Mit dem MeridianSpa Skyline Plaza fit durch den Sommer

10.08.2015, 08:46 | Sport

Pressemitteilung von: *Meridian Spa Skyline Plaza*

Presseagentur: *Global Communication Experts GmbH*



Frankfurt, im August 2015: Ob Picknick im Park oder entspannen am Badensee – Sonne satt und laue Nächte locken im Sommer nach draußen. Hingegen wird der Sport bei den hohen Temperaturen regelrecht zur Qual. Je heißer, desto schneller schmelzen auch die guten Vorsätze dahin, an der perfekten Strandfigur zu arbeiten. Katja Herden, Fitness Managerin im MeridianSpa Skyline Plaza gibt Tipps, welche Übungen auch im Sommer fit machen und wie man gesund durch die heißesten Tage des Jahres kommt.

„Auch wenn die Hitze träge macht, das Sportprogramm sollte in den wärmeren Monaten des Jahres nicht zu kurz kommen. Besonders die kühleren Morgenstunden eignen sich für ein Workout, bringen den Kreislauf in Schwung und geben Kraft für den Tag“, weiß Katja Herden, Fitness Managerin im MeridianSpa Skyline Plaza. Einfache Übungen helfen, der Strandfigur den letzten Schliff zu verleihen, ohne den Kreislauf zu sehr zu beanspruchen. Neben den Klassikern, wie „Sit-ups“ und dem „Liegestütz“ sorgen auch Übungen wie der „Superman-Hold“ oder das „Bridging“ für einen straffen Körper. „Bei dem ‚Superman-Hold‘ werden in Bauchlage Beine und Arme ausgestreckt und für einige Sekunden angehoben gehalten. Für das ‚Bridging‘ stellt man auf dem Rücken liegend die Beine auf und hebt anschließend das Becken an, so dass der Oberkörper nur noch auf den Schulterblättern liegt und die Hüfte eine gerade Linie bildet“, erklärt die Fitness-Expertin. Auch kleine Bewegungen über den Tag verteilt, wie zum Beispiel das Treppensteigen statt Aufzugfahren, lohnen bereits und verbrennen ganz nebenbei Kalorien. Und diese sollten auch an heißen Tagen ausreichend zu sich genommen werden, denn der Körper braucht Energie, um mit der Wärme klarzukommen. Unerlässlich für einen stabilen Kreislauf ist zudem eine ausreichende Wasserzufuhr, die einen positiven Nebeneffekt auch für Haut und Figur hat. Obst enthält ebenfalls viel Flüssigkeit und ist somit ein perfekter Snack für zwischendurch.

Und ein weiterer Tipp für alle, die es beim Training angenehm temperiert mögen: Das MeridianSpa Skyline Plaza bietet noch bis zum 31. August 2015 eine Zwei-Monats-Testmitgliedschaft für insgesamt 99 Euro an. Interessierte können bei diesem Angebot in acht Wochen trotz Hitze den individuellen Fitnesszielen näherkommen und mehr Lebensfreude gewinnen.

Weitere Informationen zu den Angeboten des MeridianSpa Skyline Plaza finden Sie auf www.meridianspa.de.

Portrait

Pressekontakt:

Global Communication Experts GmbH

Doris Palito Schneider | Julia Koch

Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt am Main

Tel.: + 49 (0)69 175371 -046/ -022

Fax: + 49 (0)69 175371 -047/ -023

presse.meridianspafrankfurt@gce-agency.com

www.gce-agency.com

News-ID: 865521 • Views: 170 (Stand: 11.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/865521/Mit-dem-MeridianSpa-Skyline-Plaza-fit-durch-den-Sommer.html>