

Callboys
WENN
FRAUEN
MÄNNER
MIETEN

www.fitforfun.de

fit

FOR FUN

4-WOCHEN-PROGRAMM
BAUCH WEG!

TEST: Sind Sie
handysüchtig?

FETT-FALLE
SUPERMARKT
 SO LASSEN SIE SICH
 NIE MEHR REINLEGEN

MACHT GLÜCKLICH:
Joggen bei Sauwetter

Fit im Kopf

SO WERDEN SIE
SCHLAGFERTIG, SCHNELL & SCHLAU
 4 WEGE ZU MEHR BRAIN-POWER

KOFFEIN-KICKS
Der beste neue Kaffee

FITTE
REZEPTE
 Leichtes
 aus dem
 Backofen

iPOD & CO.
DIE 5 COOLSTEN
KOPFHÖRER



Belgien 3,50 €; Finnland 5 €; Frankreich 4 €; Griechenland 4,70 €; Italien 4 €; Luxemburg 3,50 €; Niederlande 3,50 €; Spanien 4 €; Portugal (cont.) 4 €; Slowenien 4 €

EVENT

Pistenflow mit SkiYo

SkiYo – Skifahren in Verbindung mit Yoga – sorgt für entspannten Pisten-spaß. Leichtigkeit und Technik, Gleichgewicht und Gleiten, Power und Flow stehen beim SkiYo-Event vom 26. Februar bis 1. März in Sölden auf dem Plan. Preis: 1099 Euro inklusive Halbpension und Skipass. Infos und Anmeldung: www.skiyo.info



SEMINAR

Zielfigur dank Low Carb und Fitness

Fitness-Fachwirt und Personal Trainer David Wozniak hat sich ganz dem Erreichen der individuellen Wunschfigur verschrieben. Dafür müssen Sie jedoch keine Einzelstunden buchen: Am 26.1. und 5.2. bietet er in Bad Nauheim fünfstündige Seminare zu „Low-Carb-Ernährung und -Diäten“ an. Kosten inklusive Rezeptsammlung: 140 Euro. Infos unter: www.takeitpersonald.com



Fotos: Stockfood (u. l.), Illustration: www.AxelKock.de für FIT FOR FUN

Richtig essen und trainieren will gelernt sein!

OPTIMALES STUDIOTRAINING

BEINCURL-MASCHINE

Topform für den Beuger

Oft vernachlässigt und auch verkürzt: die **Beugemuskulatur des Oberschenkels (Biceps femoris)**. An der Curl-Maschine trainieren Sie diesen Muskel isoliert, also ganz gezielt. So geht's: Stellen Sie die Rollen so ein, dass sie oberhalb der Fersen anliegen (1), während die Knie gerade noch über die Bank ragen (2). Legen Sie sich aufs Polster, fassen Sie die Griffe. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch (3). Der Kopf ruht auf dem Polster (4). Atmen Sie zunächst ein, beim Hochziehen der Fersen in Richtung Gesäß (5) aus. Führen Sie das Gestänge nur so hoch, dass im oberen Umkehrpunkt der Bewegung noch Spannung im Beinbeuger spürbar ist. Ruckartige Bewegungen vermeiden! Einsteiger machen ein bis zwei Sätze mit jeweils fünfzehn Wiederholungen. Geübte steigern auf drei bis vier Sätze bei acht bis zwölf Wiederholungen.



HEIMGERÄTE

Fittes Trio – nur für Frauen

Wenn Sie viel um die Ohren haben, bleibt für den Gang in den Club oft kaum Zeit: Anfahrt, umziehen, trainieren – warum dann nicht zu Hause aktiv werden? Speziell für Frauen zwischen 25 und 39 bietet Kettler „lme“, die innovative Lifestyle-Linie – dazu gehören Heimtrainer (€ 399,90 Euro), Crosstrainer (€ 599,90 Euro) und Laufband (€ 799,90 Euro). Die Geräte gibt es in Orange, Blau oder Anthrazit.

Weiteres Plus: Dank abgeschlossener Vormontage sind alle Produkte sofort einsatzbereit. Die mitgelieferte DVD ermöglicht den optimalen Einstieg – Personal Trainer Monika Brix, die auch schon die Mädchen von „Germany's Next Topmodel“ in Form brachte, motiviert und sorgt dafür, dass das Training abwechslungsreich und erfolgreich verläuft. Infos und Bezugsquellen: www.muskelpflege.de