



www.fitforfun.de

fit

FOR FUN

SEX-LIFE
7 Tricks
für mehr
Potenz

CROSSTRAINER, LAUFBAND + CO.

10 Tipps: So trainieren Sie besser

SUPERFOOD: Das beste Steak,
großer Orangensaft-Test,
leckere Suppen + Eintöpfe

FREMDGEHEN

Warum es immer mehr Frauen tun

EXKLUSIV-SERIE MIT D! SOOST

SEXY BAUCH FÜR SIE + IHN

- ▶ NUR 6 EINFACHE ÜBUNGEN
- ▶ SPÜRBAR SCHON NACH 1 WOCHE
- ▶ FLACH UND MUSKULÖS BIS MAI

RÜCKEN-FIT

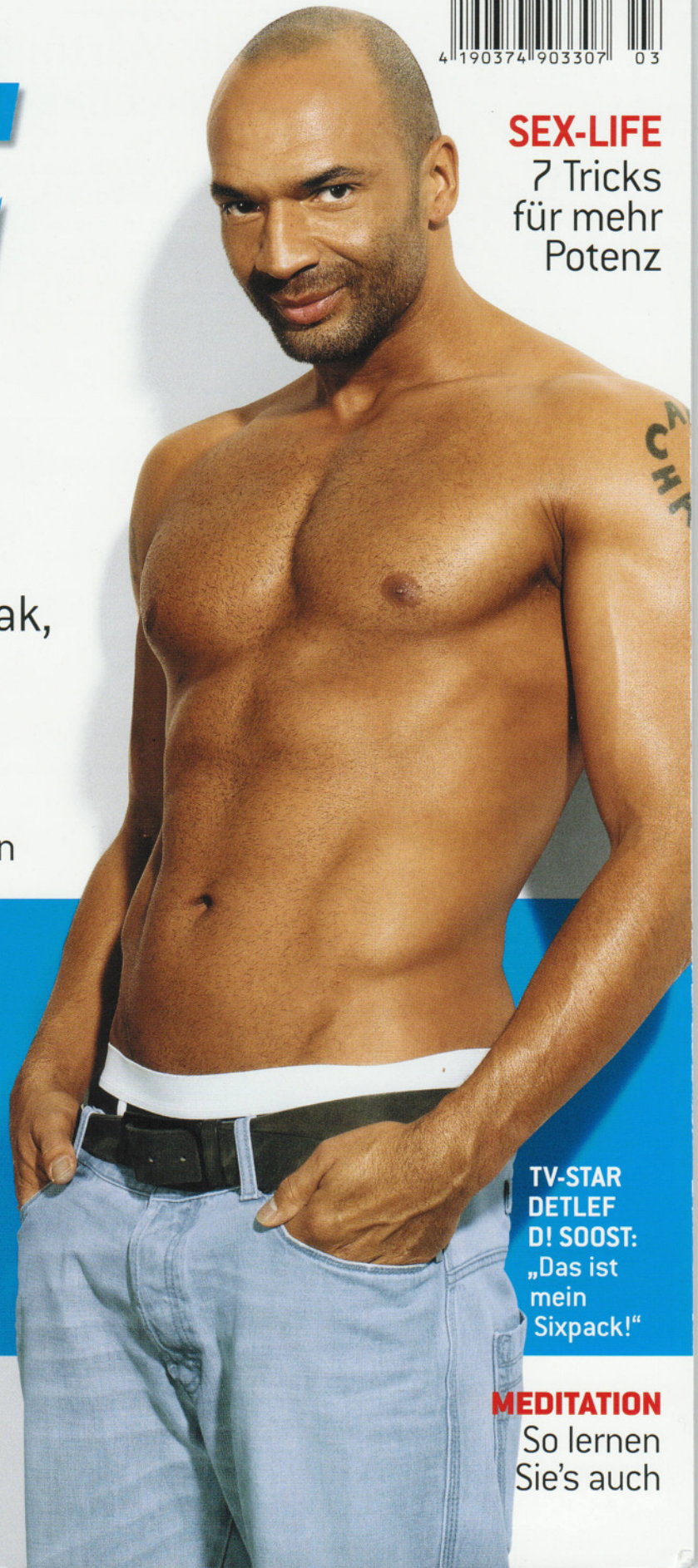
Workout mit der
Weltmeisterin

KOSMETIKA

Achtung,
Etiketten-
schwindel!

MEDITATION

So lernen
Sie's auch



TV-STAR
DETLEF
D! SOOST:
„Das ist
mein
Sixpack!“



AUFRECHTER GEHEN

Die dänische Yogalehrerin Anne Kalso entwickelte die Negative Heel Technology (1, Earth Shoes, ab 99 Euro; Alternative: Roots, 2, ca. 130 Euro).

FUNKTION: Inspiriert durch die aus dem Yoga stammende „Berghaltung“ ist die Ferse um 3,7 Grad abgesenkt. Das soll den Körper aufrichten und die Atmung erleichtern, zudem Waden-, Oberschenkel-, Po- und Bauchmuskeln stärken.

EXPERTENURTEIL: Die deutlich abgesenkte Ferse dient tatsächlich der Aufrichtung von Becken und Oberkörper.



BALANCIEREN

Integrierte Balanceelemente machen jeden Schritt zu einem Mini-Workout.

FUNKTION: Bei dem Hersteller Biodyn (1, ca. 190 Euro) sorgt ein frei bewegliches Abrollelement in der Sohle für Instabilität, bei Fitflo (2, ca. 60 Euro) das einzigartige Microwobbleboard (unterschiedlich verdichtete Sohle). Reebok (3, Easytone, ca. 100 Euro) wiederum arbeitet mit einem Wackelbretteffekt durch in die Sohle integrierte Luftkissen. Bei Joya (4, ca. 160 Euro) schließlich soll die superweiche Sohle für einen Trampolineffekt sorgen. Der eingebaute Wackelfaktor aller Schuhe soll beim Tragen die Aktivität der Tiefenmuskulatur verstärken, Waden-,



Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainieren sowie Cellulite abbauen.

EXPERTENURTEIL: Der Fuß muss bei jedem Schritt in mehrere Richtungen stabilisiert werden, das trainiert die tiefen, zur Stabilisierung notwendigen Muskeln. Die Sohlenpolsterung einiger Modelle wirkt gelenkschonend.



LAUFEN WIE UNSERE VORFAHREN

Idee: die Technik auf ein Minimum beschränken und so die Funktionen des Bewegungsapparats optimal nutzen.

FUNKTION: Beim Vibram Five Fingers (1, ab 105 Euro) schützt die dünne Sohle den Fuß vor Verletzungen, ohne das natürliche Gehen und Laufen durch Stützen, Dämpfung oder Stabilisatoren zu verändern. Dadurch werden Muskeln und Sehnen wie beim Barfußlaufen trainiert, der Tastsinn bleibt erhalten. Die Zehen sind frei

beweglich, passen sich so optimal dem Untergrund an. Ähnlich gebaut ist der Feelmax Minimal Footwear (2, ca. 80 Euro). Speziell für Sportler entwickelte Nike einen Trainingsschuh (3, Nike Free, ca. 100 Euro), der durch den weitgehenden Verzicht auf Dämpfung und Stützen sowie die gekerbte Sohle eine Variante zum herkömmlichen Laufschuh darstellt.

EXPERTENURTEIL: Schuhe mit der Barfußtechnologie bieten wenig Führung für die Füße und geben ihnen wenig Halt. Das Gute daran: Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Schuhen werden die taktilen Fähigkeiten der Füße weiterhin angesprochen, eine aktive Arbeit der Muskeln im Sohlenbereich ist notwendig. Barfußschuhe bieten deshalb auch ein besonders intensives Lauferlebnis.



HERSTELLERNACHWEIS SEITE 103