

**Z**eit für Bewegung findet sich immer: Wer es nicht immer ins Studio schafft, kann sich zu Hause einen kleinen Fitmacher-Park anlegen und zwischendurch trainieren. Fitnesstrainer Christian Battel ist ein Fan des Homestudios. Er schwört auf einfache Übungsformen, die auch im Alltag schnell und mit viel Spaß anzuwenden sind. Fünf kleine Fitmacher – Hanteln, Flexibar, Pezziball, Theraband und Stepboard genügen, um unterschiedlichste Körperpartien zu trainieren.

„Bauen Sie Ihr Training dabei langsam auf, so schützen Sie sich vor Überlastung“, rät der Fitnesstrainer. Sein Tipp: Führen Sie Buch über die geleisteten Wocheneinheiten und steigern Sie Ihr Programm je nach Intensität alle vier bis sechs Wochen. Wichtig dabei: Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie auch erreichen können. Sollten Sie nach



**Unser Experte**  
**Diplom-Fitnessökonom**  
**Christian Battel**  
Nordic-Walking-Instruktor,  
Rückenschulleiter, Trainer für  
Sportrehabilitation

dem Training Muskelkater haben, gönnen Sie sich ein erholsames Bad oder eine entspannende Massage. Auch ein lockerer Spaziergang kann Wunder wirken.

Übrigens: Wer weiß, was er möchte, kann im Internet günstig einkaufen. Eine gute Auswahl an Fitnessgeräten erhalten Sie z.B. unter [www.fitstore.de](http://www.fitstore.de).



## FLEXI-BAR: positive Schwingungen

Fast jeder Fitness-Club hat ihn in sein Kursprogramm integriert: den Flexi-Bar. Wer den 1,50 Meter langen Schwinger ausprobiert hat, wird von seiner Dynamik begeistert

sein. Ob zu Hause oder im Büro, ob Jung oder Alt: Den Flexi-Bar können Sie überall mit hinnehmen und er ist für jeden geeignet. Ein regelmäßiges Workout von dreimal zehn Minuten pro Woche reicht für viele bereits aus, um für einen straffen Bauch und Po zu sorgen und Rückenschmerzen vorzubeugen. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine unwillkürliche Anspannung des Rumpfes, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Während des Trainings arbeiten die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper einwirkenden Schwingungen. Vor allem tieflie-

gende Muskeln, die Sie mit anderen Trainingsgeräten nicht erreichen, werden mit dem Flexi-Bar trainiert.

**So trainieren Sie richtig:** Der Flexi-Bar wird mit einem leichten Ruck in Bewegung gebracht, anschließend halten ihn kurze Impulse in Schwingung. Umgreifen Sie die Stange mit beiden Händen möglichst locker und lösen Sie hierfür am besten die kleinen Finger. Die Arme bleiben vorzugsweise gestreckt. So werden die Schwingungen besser übertragen.

**Das kostet der Fitmacher:** Die schwingenden Stäbe gibt es ab 80 Euro.



### Top-Übung

#### So stärken Sie die Rückenmuskulatur

Stellen Sie sich schulterbreit hin. Spannen Sie Bauch und Po an, umgreifen Sie den Stab und halten Sie ihn waagrecht über den Kopf. Ziehen Sie die Schultern nach unten, die Daumen am Stab zeigen nach vorne. Jetzt lassen Sie den Flexi-Bar hoch- und runterschwingen. Die Übung wird 60 bis 90 Sekunden lang durchgeführt. Wenn Sie Ihre Position wechseln wollen (z.B. den Oberkörper nach vorne beugen wollen), sollten Sie das am besten tun, wenn der Stab in Bewegung ist. Denn dabei arbeiten alle tiefen Rückenmuskeln, die von Wirbel zu Wirbel ziehen.

In dem ersten deutschen Buch zum Thema „Flexi-Bar: Die besten Übungen mit der genialen Schwingstange“ von Frank Thömmes (Copress, 16,90 Euro) werden die Wirkungsweise, speziell entwickelte Übungen und die breiten Einsatzmöglichkeiten des Flexi-Bar aufgezeigt.





Der neue Trend:

# HOMESTUDIO

Sport zu Hause kann richtig Spaß machen: Richten Sie sich Ihr eigenes Homestudio ein – mit fünf preiswerten Fitmachern, die kaum Platz beanspruchen und Sie in Topform bringen

CNG



## HANTELN: ein straffes Programm



### Top-Übung

#### So kräftigen Sie die Brustmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Beine an den Körper heran. Halten Sie die Hanteln senkrecht über der Brust. Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt. Führen Sie die Hanteln seitlich nach außen und wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne dass die Hanteln oder Ihre Hände den Boden berühren. Führen Sie die Übung in 3 bis 4 Durchgängen mit jeweils 20 bis 25 Wiederholungen durch. Bei den letzten 4 bis 5 Wiederholungen darf es ruhig etwas anstrengender werden. Legen Sie nach jedem Durchgang eine Pause von ca. 60 Sekunden ein.

Hanteltraining mit leichten Gewichten ist ein Fitnessklassiker für straffe Oberarme und eine feste Brustmuskulatur. Bodystyling statt Bodybuilding lautet dabei die Devise: Frauen legen Wert auf ein schönes Dekolleté, straffe Konturen und einen gesunden Körper. So unterstützt regelmäßiges und kontinuierliches Stemmen dabei, unliebsame

Pölsterchen loszuwerden. Gelenke und Knochen bleiben beweglich, die Brustmuskulatur wird gestärkt. **So trainieren Sie richtig:** Anfänger können mit 15 bis 20 Minuten Training pro Woche starten. Dabei ist es wichtig, dass immer eine kontinuierliche Steigerung der

Belastung stattfindet. Fangen Sie niemals mit zu schweren Übungen oder Gewichten an. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich auf die ungewohnte Anstrengung einzustellen und die eigene Ausdauer zu erhöhen. Deshalb sollten die Hanteln mit austauschbaren Gewichtselementen ausgestattet und nicht schwerer als ein bis drei Kilogramm sein.

**Das kostet der Fitmacher:** Einfache Hanteln gibt es schon ab 11 Euro, Hanteln mit austauschbaren Gewichten ab 22 Euro.

### PROFI-TIPP

Hanteltraining ist eine der effektivsten Trainingsformen zum gezielten Modellieren des Körpers. Bodybuildermuskeln muss man bei moderatem Training nicht fürchten. Im Gegensatz zu Männern fehlt Frauen die hormonelle Veranlagung, schnell große Muskeln aufzubauen.

In „Hanteltraining nur für Frauen“ (blv Buchverlag, 10,95 Euro) verrät Petra Regelin, wie man sich mit Hanteln fit und gesund hält und den Körper formt.





## PEZZIBALL: eine runde Sache

Bunt, rund und ein hervorragendes Trainingsgerät: Mit dem Pezziball können Sie prima entspannen und Ihre Koordination verbessern. Ganz gleich ob Bauch, Rücken, Brust, Beine oder Arme – der Pezziball ist ein wahrer Alleskönner und stabilisiert den gesamten Körper. Ursprünglich vor allem in der Physiotherapie eingesetzt, ist der Ball heute auch im Fitnessstudio zu finden, etwa beim Zirkeltraining. Selbst durch einfaches Sitzen auf dem Powerball richten Sie automatisch Ihre Haltung und damit die

Wirbelsäule auf. Dabei wird besonders die wichtige Rumpfmuskulatur aktiviert und gekräftigt.

### PROFI-TIPP

Der Pezziball eignet sich auch als Bürostuhl. Durch seine Instabilität regt er den Körper an, die notwendigen Haltemuskeln zu aktivieren. Die Folge: Bald sitzen Sie ganz automatisch in einer aufrechten Position. Tipp: Wenn Sie spüren, dass Ihre Muskeln müde werden, wechseln Sie wieder auf Ihren Bürostuhl.

**So trainieren Sie richtig:** Der Pezziball sollte zur Körpergröße passen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Bälle sind mit einem Durchmesser von 53 bis 85 Zentimetern erhältlich: Der Kleinste ist für eine Größe bis 1,55 Meter geeignet, der Größte ist ideal ab 1,85 Meter. Wenn nicht ganz so viel Luft im Ball ist, werden die Übungen einfacher. **Das kostet der Fitmacher:** Der Pezziball ist ab 15 Euro erhältlich.

„Gymnastik mit dem Pezziball“ von Alexander Jordan und Martin Hillebrecht (Meyer & Meyer Sport, 16,95 Euro) bietet neben leicht verständlicher Theorie eine Vielzahl von Übungen. Mit einer detaillierten Beschreibung der verschiedenen Bewegungs- und Gestaltungsmöglichkeiten mit dem Ball bereitet das Buch auf die gymnastischen Übungen vor.



### Top-Übung

#### So stabilisieren Sie Ihre Schultern

Legen Sie sich ausgestreckt (Gesicht nach unten) auf den Ball, sodass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Brust auf dem Ball liegt. Nehmen Sie Ihre Schulterblätter Richtung Taille zurück, heben Sie Ihre Arme über den Kopf und formen Sie ein Y. Senken Sie Ihren Brustkorb und Ihre Arme bis zur Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung.



...purer Genuß!



## Die lecker-leichten Tassensuppen

– kalorienarm bei vollem  
Geschmack!



Für den kleinen Hunger zwischendurch,  
sowie als vegetarische Basis für alle  
Gemüsegerichte und Suppen.

Exklusiv in Ihrem Reformhaus  
Rezepte und Proben: [www.VITAM.de](http://www.VITAM.de)  
VITAM · 31789 Hameln



## STEPBOARD: neue Leistungssprünge



### Top-Übung

#### So stabilisieren Sie Ihre Beine

Stellen Sie die Höhe des Stepboards auf etwa 20 bis 25 cm ein. Setzen Sie Ihren linken Fuß auf das Brett, die Arme winkeln Sie neben dem Körper leicht an. Jetzt wechseln Sie den Fuß durch Springen, sodass Sie mit dem rechten Fuß auf dem Board aufsetzen und der linke Fuß auf dem Boden steht. Achten Sie darauf, dass Hüfte, Knie und Knöchel gestreckt sind und Sie die Arme als zusätzliche Schwunghilfe einsetzen. Starten Sie anschließend sofort mit dem nächsten Sprung. Zehn Wiederholungen reichen für den Anfang.

Jetzt wird gesteppt! Ob hoch und runter oder mit Drehungen und Sprüngen jeglicher Art: Das Training mit dem Stepboard ist nicht nur abwechslungsreich, sondern macht auch riesigen Spaß. Mit dem Aerobic-Stepboard können Sie überschüssige Kalorien verbrennen und Ihr Gewebe straffen. Die kleine Powerbank ist perfekt für

ein maximales Work-Out in kürzester Zeit. Durch konstantes Hinauf- und Hinuntersteigen im Takt zu Ihren Lieblingshits wird ein gelenkschonendes Stufentraining imitiert. Das kräftigt die Oberschenkelmuskulatur und trainiert zeitgleich sogar die Ausdauer. Wichtig: immer die Arme aktiv einsetzen. Erst damit

wird Ihr Einsatz auf dem Stepboard zum perfekten Ganzkörpertraining.

**So trainieren Sie richtig:** Um Ihre Gelenke und Bänder zu schonen, sollten Sie beim Kauf eines Steppers immer auf fachlich geprüfte Qualität achten. Für ein angenehmes und sicheres Training ist es wichtig, dass das Board höhenverstellbar ist und rutschfeste Fußnoppen und

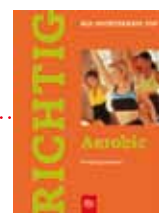
#### PROFI-TIPP

Bevor Sie mit dem Stepboard-Training beginnen, sollten Sie sich immer optimal aufwärmen. Hierfür empfehle ich einfaches Treppensteigen oder leichtes Joggen auf der Stelle. Dieses Training steht Ihnen immer zur Verfügung und lässt sich prima in den Alltag integrieren.

Auflagen hat. Um auch zu Hause ein Training in Studioqualität mit effektiven Choreographien zu absolvieren, greifen Sie am besten zu einer anschaulichen Praxis-DVD.

**Das kostet der Fitmacher:** Ein qualitativ hochwertiges Board gibt's ab 80 Euro.

Mit dem neuen „Richtig Aerobic“-Training (BLV Buchverlag, 12,95 Euro) zeigt der ausgebildete Aerobic-Instructor und Fitnesslehrer Wolfgang Mießner, wie Aerobic richtig funktioniert.



# BONITA



## THERA-BAND: mehr Elastizität

Das flexible, federleichte Thera-Band schwappte mit der Aerobicwelle über den großen Teich zu uns. Seitdem ist es aus der Fitnesswelt nicht mehr wegzudenken. Flacher Bauch, schöne Arme, straffer Po: Das elastische Thera-Band bringt Ihre Figur in Form. Schon 20 Minuten tägliches Training reichen aus, um die Muskeln von Kopf bis Fuß zu bearbeiten. Damit jemand wegen mangelnder Kraft die korrekte Haltung verliert, gibt es die poppig bunten Latexstripen in acht verschiedenen Schwierigkeitsgraden: von Anfänger-Beige über Fortgeschrittenen-Grün bis Profi-Gold. Dabei liegt die Stärke des Bandes im konstant progressiven Widerstand – je fester man zieht, desto schwerer wird es. Das Thera-Band passt in jede Handtasche – super für ein Blitz-Workout in den eigenen vier Wänden oder unterwegs!

**So trainieren Sie richtig:** Bei vielen Übungen muss das Band fixiert werden. Ist kein Partner da, der das Thera-Band festhält, ist dies aber kein Problem: Solisten wickeln das Band um Bettpfosten oder Türklinken, abhängig von den zu trainierenden Muskeln und der jeweiligen Übungsposition. Während des Trainings wird das Band einer gewissen Vorspannung ausgesetzt. Dabei hängt die Intensität ganz von Ihrem individuellen Belastungsempfinden ab. Für alle Übungen empfehlen sich langsame und gleichmäßige Bewegungsausführungen. So werden Verletzungen vermieden und die Muskeln optimal bearbeitet.

**Das kostet der Fitmacher:** Thera-Bänder gibt es schon ab 8 Euro.



So trainiert man mit dem Thera-Band richtig – Anleitungen in „Richtig trainieren mit dem Thera-Band“ (blv Buchverlag, 12,95 Euro) von Mirelle Dorit Herpel.



### Top-Übung

#### So festigen Sie die Bauchmuskeln

Spannen Sie das Thera-Band um ein Tischbein oder einen anderen festen Pfosten. Legen Sie sich anschließend auf den Rücken (Kopf liegt Richtung Tischbein), stellen Sie die Beine auf und nehmen Sie beide Hände über den Kopf. Umfassen Sie nun mit beiden Händen das Thera-Band, und drücken Sie den Oberkörper gegen den Widerstand nach vorne. Um die seitlichen Bauchmuskeln zu trainieren, ziehen Sie das Thera-Band abwechselnd zur rechten und zur linken Seite. Wiederholen Sie die Übung jeweils 20-mal zu allen Seiten.



**10%** BIS ZUM  
21.11.2010 AUF  
DAS GESAMTE  
SORTIMENT\*

BONITA gibt es über 900 mal in Europa. Eine BONITA-Filiale in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.bonita.eu](http://www.bonita.eu).

\*Gegen Vorlage des Coupons erhalten Sie in allen BONITA-Filialen einmalig 10% Rabatt auf Ihren Einkauf. Nur ein Coupon pro Person und Kauf. Einlösbar bis zum 21.11.2010. Nicht gültig in Kombination mit anderen Gutscheinen und Aktionen.



00001410021455