

12/09

DEUTSCHLAND 3,30 €  
DEZEMBER

ÖSTERREICH 3,80 €; SCHWEIZ 6,50 SFR



www.fitforfun.de

# fit FOR FUN

## DIE 13 BESTEN LEBENSMITTEL!



**SUPER-FITMACHER:** Das sollten Sie unbedingt öfter essen

### WEG MIT DEN FALTEN

Was Cremes können, was nicht

NEUE ERKENNTNISSE

## SCHLANK IM SCHLAF

- ▶ Gezielt bewegen, clever essen – und über Nacht abnehmen
- ▶ Dauerhafter Erfolg, kein Jo-Jo-Effekt

### WINTERSPORT-TRENDS

Komfort, Hightech  
und coole Outfits für Ski,  
Snowboard + Langlauf



## FITNESS 2010 DER GROSSE STUDIO-GUIDE

Was wichtig ist!  
Studio der Zukunft!  
Zu gewinnen:  
10 Club-Mitgliedschaften!

### TESTS

Laufjacken,  
Plätzchen,  
Sportkameras

BENELUX 3,80 € • FINNLAND 5,50 € • FRANKREICH 4,50 € • GRIECHENLAND 5,00 €  
ITALIEN 4,50 € • PORTUGAL 4,50 € • SLOWENIEN 4,50 € • SPANIEN 4,50 €

**SCHICK IM  
SCHRITT**  
Megatrend  
Intim-  
Styling

**SO ERKENNEN  
SIE MOGEL-  
PACKUNGEN IM  
SUPERMARKT**



geräte umzusetzen. Das Aufladen von Handy und iPod soll allerdings erst der Anfang sein. „Wir wollen die Idee weiterentwickeln“, sagt Eick, „ein Großteil der Energie, die ein Sportler während des Trainings erzeugt, verpufft ja auch bei uns noch. Da steckt noch sehr viel Potenzial drin.“

Das finden wir auch – und wundern uns ein bisschen, dass die Cardiogerätehersteller und die großen Studioketten nicht schon längst auf diesen grünen Zug aufgesprungen sind. Sicher ist: Nicht nur beim Autofahren, beim Kochen und in der Mode, auch in den Gyms der Nation wird öko in Zukunft stets aktuell sein.

Welche Trends sich derzeit noch abzeichnen auf dem Fitnessmarkt, sehen Sie rechts. Testen Sie einige davon ruhig mal in der Praxis! Denn Abwechslung bringt Sie immer nach vorn im Training, und: Sie sorgt für neue Motivation!

## GREEN GYM

Mehr über das Berliner Gold's Gym erfahren Sie online unter [www.goldsgymberlin.de](http://www.goldsgymberlin.de). Viel aufschlussreicher ist aber natürlich ein Besuch vor Ort, in der Immanuelkirchstr. 3–4 in Berlin. Und falls Sie das Kiez-Gym irgendwann vergeblich suchen sollten – die Website [www.greengym.de](http://www.greengym.de) hat Inhaber Eick sich schon gesichert. Gut möglich also, dass es bald einen neuen Studionamen gibt. Übrigens: Auch in den USA tüfteln die Pioniere zwar in eher kleinem Stil, aber sehr kreativ vor sich hin: [www.thegreenmicrogym.com](http://www.thegreenmicrogym.com)



## TRAPEZ-TRAINING:

In Hollywood schwört man längst aufs Schwingen am Fly-Bar. Spaß macht's, und der Körper profitiert auch vom Mix aus Kraft-, Cardio- und Balancetraining. Reebok holte den Trend kürzlich nach Deutschland. „Jukari“ wurde gemeinsam mit dem Cirque du Soleil entwickelt. [www.reebok.com](http://www.reebok.com)



## 5 NEUE FITNESSTRENDS

JULIANA AFRAM spürte für uns neue Trends auf. Sie ist internationale Presenterin, Personal Trainerin und Geschäftsführerin der Pilates-Schule POWER PILATES in Hamburg.



**HIGH-HEELS-AEROBIC:** In New York seit einiger Zeit neu im Angebot der Crunch-Clubkette: High-Heels-Aerobic. Zum Warm-up werden die Übungen noch in Sportschuhen absolviert. Dann heißt's rein in die Stöckel und auf zum Fuß-, Waden-, Knöchel- und Kniemuskel-Workout. Vorturner sind Profi-Broadway- und Balletttänzer. Experten warnen aber vor hohem Verletzungsrisiko, Stauchungen der Fußwurzel oder einer Achillessehnenverkürzung.

**DR. CORE:** Voll im Retrotrend liegt ein intensives Krafttrainingskonzept, dem sich ein neuer Fitnessclub in München verschrieben hat. Hier wird ganz old school an Reck und Ringen trainiert, gestemmt werden wuchtige Olympiahanteln. Durch die Auswahl der effektivsten Ganzkörperübungen erzielen alle Teilnehmer unglaubliche Erfolge in kürzester Zeit. „Erfinder“ ist der Münchner Leistungssportler Gerhard Blöchl – Olympionike und mehrfacher deutscher Meister im Buckelpistenski fahren. Das Training in der Gruppe macht es leicht, den inneren Schweinehund zu überwinden. [www.dr-core.com](http://www.dr-core.com)



**ANTI GRAVITY YOGA:** Die Teilnehmer hängen mittels eines Tuchs in der Luft, ein Gefühl der Schwerelosigkeit stellt sich ein. Mit Yoga hat das Workout jedoch wenig zu tun. Es kombiniert vielmehr Elemente aus Pilates, Tanz, Yoga und Fitness miteinander. Es entstaucht die Gelenke und fördert die Beweglichkeit. Trainerausbildung: [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de)

**KRANKING:** Erfinder ist Spinningpapst Johnny G. Mithilfe des Krankcycle ist erstmals ein effektives Group-Fitness-Ausdauertraining für Rumpf und Arme möglich. Nach gut einem Jahr Testlauf in den USA und einem phänomenalen Erfolg in sämtlichen Testläufen wurden diesen Herbst die ersten Krankcycles in die europäischen Fitnessclubs ausgeliefert. Die zwei Kurbelarme funktionieren unabhängig voneinander. Das Kurbeln funktioniert vorwärts und rückwärts, gekrankt wird stehend und sitzend. [www.krankcycle.de](http://www.krankcycle.de)

