

vital

www.vital.de



Januar 2010
2,20€

Österreich 2,55 €
Schweiz 4,40 sfr
BeNeLux 2,65 €
Frankreich 3,10 €
Griechenland 3,50 €
Italien 3,10 €
Spanien 3,10 €
Portugal (cont) 3,10 €
Slowenien 3,50 €
Slowakei 3,50 €

NEU!

Mehr Energie durch *Shiatsu-Gym*

Löst Blockaden, entspannt sofort.
Leichte Übungen für zu Hause

Ihr Gesundheits- Kalender 2010

Richtig vorbeugen, zur
richtigen Zeit: Alle Termine
& Tipps auf einen Blick!

Schöne Haut im Winter

Wie viel Schutz wir brauchen
und wann es zu viel wird

»Bio?«

Ist doch cool!«

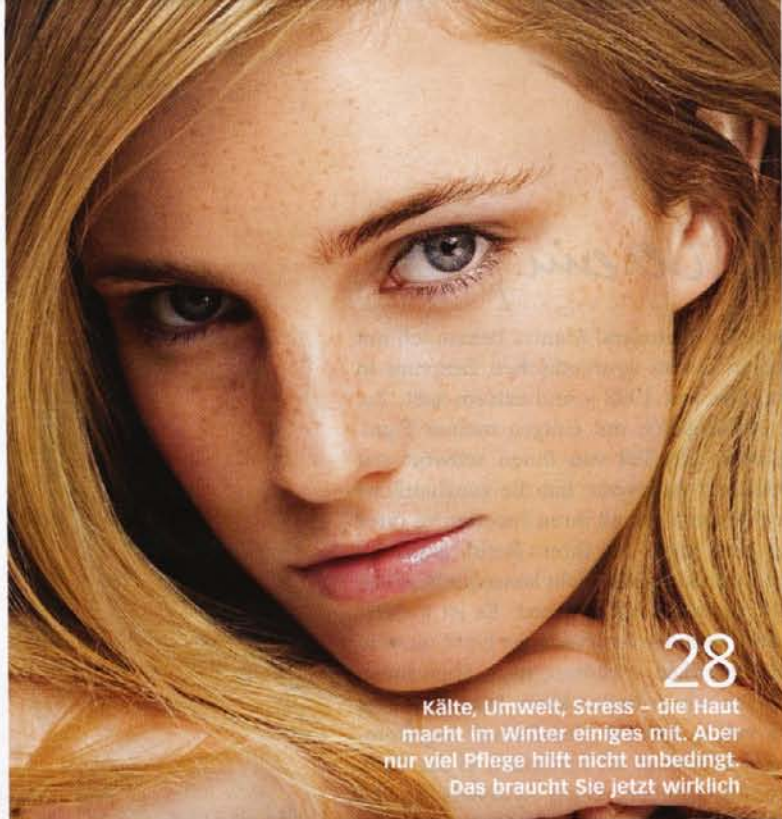
Drei Familien über die
Kunst, Kinder umwelt-
bewusst zu erziehen

30

Schlank-Rezepte zum Genießen

Tolle
Ideen
auch für
Gäste

+ Einfach, schnell, raffiniert + Mit Einkaufsliste zum Rausnehmen



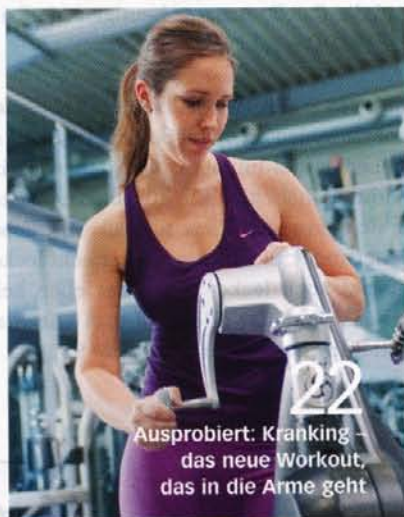
28

Kälte, Umwelt, Stress – die Haut macht im Winter einiges mit. Aber nur viel Pflege hilft nicht unbedingt. Das braucht Sie jetzt wirklich



56

Alles hat seine Zeit – auch das Zipperlein. So bleiben Sie rund ums Jahr gesund



22

Ausprobiert: Kranking – das neue Workout, das in die Arme geht

34

Immer der Nase nach! Der Geruch entscheidet, welchen Lippenstift und welche Creme wir kaufen

goodlife

- 8 **Schönes und Wissenswertes zum Thema „Wärme“**

fitness

- ▶ 16 **Mehr Energie durch Shiatsu-Gym**
Acht Übungen für ein glückliches Jahr
- 22 **Auf die Plätze, fertig, kurbeln** Das neue Ausdauertraining für den Oberkörper
- 26 **fitness news**

beauty

- ▶ 28 **Schöne Haut im Winter** Wie viel Schutz brauchen wir, und wann es zu viel wird
- 34 **Aus der Gerücheküche** Die heimliche Verführungskraft der Düfte
- 38 **beauty news**

glück & psychologie

- 40 **Wie Wünsche Wirklichkeit werden** Endlich die eigenen Ziele in die Tat umsetzen
- 46 **psycho news**

greenlife

- ▶ 48 **„Bio? Ist doch cool!“** Drei Familien, die viel Spaß an umweltbewusster Erziehung haben
- 54 **greenlife news**

gesundheit

- ▶ 56 **Ihr Gesundheitskalender 2010** Richtig vorbeugen zu jeder Jahreszeit
- 66 **Serie: VITAL-Test** Können Wohlfühlpflaster den Körper entschlacken?
- 68 **Schlamm Schlacht** Warum die Medizin jetzt das Heilmoor entdeckt

- ▶ Das sind unsere Titelthemen



Los geht's:
Hände an die
Kurbelgriffe und
mit Schwung
in die Drehung



Füße parallel oder in
den Ausfallschritt stellen.
Hauptsache, die Knie
sind etwas gebeugt und
nicht durchgestreckt



AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, KURBELN

Jetzt ist der Oberkörper dran: VITAL-Assistentin
Christin Kröger testet das **neue Ausdauertraining**
Kranking und aktiviert dabei ihre Armmuskulatur

Schnell, schneller", klingt es in
meinem Kopf nach. Ich drehe
am Rad. Besser gesagt: Meine
Arme drehen an einer Kurbel. „Und
jetzt den Widerstand erhöhen und
schön gleichmäßig rotieren“, ruft mir
Johnny Goldberg zu, der nicht nur Er-
finder der neuen Ausdauer- und
Kraftsportart Kranking ist, sondern
auch Ur-Vater des Indoor-Cyclings.
Ich stelle das Gewicht mit der rechten
Hand am schwarzen Rädchen eine
Stufe höher. Die linke umklammert
dabei fest den Griff des gekrümmten

Kurbelarmes (daher auch das Kunst-
wort Kranking, denn im Englischen
bedeutet „cranking“ so viel wie „ge-
krümmt“). Der erhöhte Widerstand
macht sich – bei mir – sofort bemerk-
bar. Nicht unbedingt an einer harmo-
nischen Rotationsbewegung, sondern
an den ersten Schweißperlen, die sich
auf meiner Stirn bilden. Das ist Car-
diotraining mit den Armen. „Und or-
dentlich Schwung mitnehmen. Das ist

gut fürs Herz-Kreislauf-System. Bizeps,
Trizeps und die Schultern werden da-
bei auch noch stimuliert“, spornet
mich Johnny an. Er hat gut reden. Sei-
ne Oberarme sehen nach vielen Kur-
beleinheiten muskulös und straff aus
– keine Spur von Wackelpudding. Wie
er das geschafft hat? Durch die ver-
schiedenen Kranking-Varianten.

DAS TECHNIK- EINMALEINS

Ich spitze die Ohren und blicke auf
seine Armbewegungen. Johnny Gold-
berg erklärt mir die vier Kranking-
Techniken anschaulich: „Double“
nennt sich die Rotationsbewegung

Allein oder in der Gruppe trainieren? Linken, rechten oder beide Arme belasten? Alles ist hier möglich



KRÄFTIG KURBELN MIT SCHWÜNG UND KÖRPEREINSATZ

mit beiden Armen in paralleler Fußposition. Johnny dreht die Arme aus den Schultern wie eine Dampflokomotive. Beim „Split“ ist Koordination gefragt: ein Arm oben, der andere im 180-Grad-Winkel unten. Die Füße stehen im Ausfallschritt. Und für die, die nur einen Arm belasten wollen oder verletzungsbedingt nur einen Arm bewegen können, kann auch einhändig trainiert werden. Die Schwungarme des Krankcycle sind so konstruiert, dass das Kurbeln bei allen Übungen sowohl vorwärts als auch rückwärts möglich ist. Johnny, als bildhafte Lokomotive, geht mit seinen Armen in die Vorwärts- und danach in die Rückwärtsbewegung.

Und nun ich: Los geht's mit dem Koordinationsglück. Meine Füße stehen parallel auf dem Boden, und ich sitze bequem auf dem ergonomisch ausgerichteten Sitz – aber nicht mehr lange. „Und jetzt aufstehen und tief in die Knie gehen. Oberschenkel und Po anspannen und mit dem Körper so richtig der Armbewegung folgen“, fordert Johnny Goldberg von mir. Ich stelle mich hin, beuge die Knie und „trete“ ordentlich in die Handpedale.

LEICHTER TROTZ HÖHEREN GEWICHTS

Das Koordination das A und O ist, merke ich insbesondere beim Wechsel in die „Split“-Bewegung. So schwer sah es doch bei Johnny gar nicht aus. Beine in den Ausfallschritt, Kurbelgriffe im 180-Grad-Winkel und los-

drehen. Doch ich paddle mit meinen Armen weder im vorgegebenen Winkel, noch läuft bei mir etwas gleichmäßig. Charmant könnte man meinen Trainingsversuch mit dem Wort „Dysbalance“ umschreiben. „Erhöhe das Gewicht. Dann wird's leichter“, gibt mir Johnny den Tipp. Mir reicht schon das jetzige Gewicht. Aber ich höre auf den Kranking-Profi.

DIE MUSKELN WACHEN AUF

Und er hat recht: Durch die höhere Belastung falle ich nicht mehr mit meinen Armen in den Leerlauf. Vergleichbar ist es wie beim Fahrradfahren, wenn man bergab im ersten Gang rollt und versucht harmonisch zu treten. Die stärkere Gegenbelastung hilft wirklich, den Turnus zu halten. Ich kurbel jetzt richtig rund. Toll. „Und nun zum Schluss wieder in die ‚Double‘-Bewegung. Diesmal aber rückwärts und das Gewicht reduzieren“, ruft mir Johnny zu. Ich stoppe kurz die Armbewegung, stelle meine Füße parallel, minimiere mit einem Handgriff das Gewicht und stelle beide Kurbelgriffe senkrecht nach oben. Nun lasse ich meine Schultern rückwärts kreisen. Klappt prima! Ich bin

ein wenig stolz auf mein wiedergewonnenes Koordinationsvermögen. Nach 30 Minuten Training bin ich etwas aus der Puste, obwohl ich sportlich bin. Zusätzlich merke ich, dass Kranking bei mir Muskeln weckt, die bis dahin im Dornröschenschlaf lagen. „So soll's sein! Mit ein bisschen Übung kann jeder loskurbeln, egal ob Sportmuffel oder -profi. Denn je nach Einstellung des Gegengewichts, steht Muskelstraffung oder -aufbau im Fokus. Wer zusätzlich Anstrengung liebt, erhöht eben das Gewicht“, erklärt Johnny Goldberg abschließend. Wunderbar. Für mich ist Kranking eine perfekte Ergänzung zum Indoor-Cycling: Erst 30 Minuten auf dem Fahrrad im Rhythmus der Musik mit den Beinen in die Pedalen treten und dann eine halbe Stunde den Oberkörper beim Kranking trainieren. So habe ich Cardiotraining und kann abwechslungsreich mit den Kurbeln etwas für die Muskeln tun.

Einen Vorgeschmack habe ich jedenfalls bekommen. Und ein Kurbel-Fan bin ich irgendwie auch geworden. ■

INFO

■ Informationen zu Fitnessstudios mit Krankcycles in Ihrer Nähe unter Tel. 0 41 54/7 95 20. Weitere Infos unter www.krankcycle.de