

Fit mit

EUR 2,20/CHF 4,30
A und LUX: EUR 2,60

5/06 [Sept./Okt.]

walking

Schritt für Schritt zum Wohlfühl



STOCK-DRAMA

Gesünder, effektiver,
entlastender? Studien
geben Aufschluss

JAPAN LEGT LOS

Ausgebildet in Deutschland,
motiviert in die Heimat

GEHT'S MIR GUT?

Herzfrequenzmesser – modern und komfortabel

Gut zu
wissen:
Fettfallen im
Überblick

Fit mit
walking
Schritt für Schritt zum Wohlfühl

**Romantik
und Fitness**
Ferienland
Cochem
bietet Vielfalt
für jeden
Geschmack



**Duftige
Massagen**
Der kleine
Urlaub
zwischen durch

A 60737 [www.fit-mit-walking.de]

Richtig trinken

Bei körperlicher Betätigung wird Flüssigkeit nicht nur ausgeschwitzt, sondern auch über die Atmung zusätzlich ausgeschieden. Dazu kommt der Verlust durch den Urin. Die Folgen: Dehydrierung (Austrocknung) mit allgemeinem Leistungsabfall, Absinken des Blutdrucks, Temperaturanstieg, Krämpfe, Verletzungen an Muskeln und Bändern bis hin zu Bewusstlosigkeit.

● **Problem 1:** Durch den Wasserverlust (Schwitzen) wird das Blut eingedickt, das Herz muss mehr arbeiten. Abhilfe schafft hier das Trinken, wobei ein ausreichender Kaliumgehalt (ideal sind 400 mg/Liter) und Natriumgehalt (ideal 500 mg/Liter) wichtig sind. Mit Wasser gestreckte Obst- oder Gemüsesäfte haben oft einen unzureichenden Natrium- und Kaliumgehalt.

● **Problem 2:** Ausgeschwitzte Flüssigkeit muss möglichst schnell ersetzt werden. Das geht bei Obst- und Gemüsesäften oder isotonen Sportgetränken nicht so rasch. Hypotone Sportgetränke dagegen haben eine geringere Teilchenkonzentration als das Blut und können vom Körper schneller aufgenommen werden.

● **Problem 3:** Die Abkühlung des Körpers ist bei leerem „Flüssigkeitstank“ eingeschränkt: Wie bei einem Automotor hat auch im mensch-

lichen Körper die Flüssigkeit eine Kühlfunktion. Fehlt sie, überhitzt der Motor.

lichen Körper die Flüssigkeit eine Kühlfunktion. Fehlt sie, überhitzt der Motor.

Wie verhält man sich richtig? Vor der körperlichen Aktivität schon etwas trinken, aber nicht zu viel, während und nach der Anstrengung nachtanken. Darauf achten, dass man das Richtige trinkt. In der Apotheke

beraten lassen, gleich nach einem hypotonen Getränk wie z. B. „Basica Sport“ fragen.

Tipps zu idealen Sportgetränken gibt es unter www.basica.de, Produktproben von „Basica Sport“ erhält man kostenlos in Apotheken und unter Tel.: 089-996553-666, solange der Vorrat reicht.



Zusammenstellung: Matthias Thiel
Marken und Handelsnamen sind nicht gesondert gekennzeichnet.

Fotos: Firmen/Vertrieb. **Preisangaben** sind unverbindliche Empfehlungen der Hersteller.

Kraftexplosion

als der Vorfuß. Dies führt bei den Walkingschuhen zu folgenden Vorteilen für den Träger:

- verbesserte Haltung und Stärkung der Tiefenmuskulatur,
- straffe Beine und gesteigerte

Durchblutung der unteren Gliedmaßen,

- optimierter Energieaufwand mit vereinfachter Abrollbewegung.

Darüber hinaus lässt sich die Trainingsintensität mit zwei Paar



auswechselbaren Sohlen flexibel regulieren. Dieses so genannte „Modular Insole Program“ ermöglicht ein individuell angepasstes Walking mit den Sohlen:

- DORSI 0 – natürliche Haltung wie beim Barfußgehen;
- DORSI 2 – Optimale Neigung für Walking, ideal für die richtige Haltung und verstärkte Muskelaktivitäten, ohne dabei zu sehr zu belasten.

SpringBoost B-Walk – abgebildet ist das Damenmodell (links) – und B-Walk-Nordic – im Bild das Männermodell (rechts) – werden in den Größen 36 bis 42,5 (w) und 39 bis 47 (m) verfügbar sein. Der empfohlene Verkaufspreis beträgt 109,90 Euro (B-Walk) bzw. 139,90 Euro (B-Walk Nordic). Der SpringBoost B-Train ist für 119,90 Euro erhältlich.

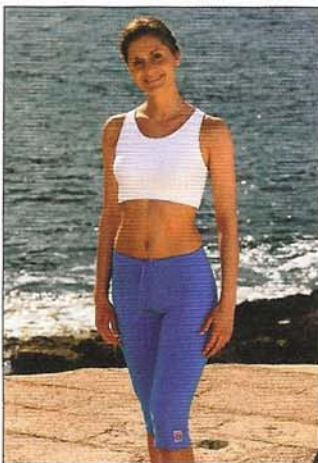
SpringBoost B-Train für Männer ist dagegen ein Sportschuh für intensives Leistungstraining u. a. für verstärkten Aufbau von Muskelfasern in Bein- und Gesäßmuskulatur und eine wesentliche Leistungssteigerung bei Sprungkraft und Geschwindigkeit.



Hier gibt es drei Paar austauschbare Sohlen im Lieferumfang: DORSI 1: der Ausgangspunkt, DORSI 3 für ein intensiveres Training und DORSI 5, bei der die Trainingsintensität einen noch höheren Level erreicht.

Die SpringBoost-Schuhe zeichnen sich zusätzlich durch ihre qualitativ hochwertige Verarbeitung und eine Herstellung aus Hightech-Materialien aus.

www.SpringBoost.com



Nicht nur auf Capri

So schön kann italienisch-norddeutsch sein: Eine kniebedeckende, enganliegende Hose in Baumwollhaptik mit Einzugskordel trägt den Namen capri büx. Ihre bevorzugten sportlichen Einsatzgebiete sind idealerweise Walking, Jogging oder Wandern.

Für 44,90 EUR liegen die Größen S, M und L bereit. Und: Wie würde denn auch „elba botz“ – italienisch-kölsch – klingen?

Die Hose von **WARMSPORTS** Sportswear ist aus der leichten Funktionsfaser Supplex hergestellt, die sich wie eine zweite Haut an den Körper anpasst. Zudem ist sie atmungsaktiv und schnell trocknend. Die capri büx ist in acht ansprechenden Farben erhältlich: Neben den Klassikern Schwarz, Marine und Khaki sind auch die aktuellen Sommerfarben weiß, Rot, Orange, Aqua und Rosa bedacht worden.

www.warmsports.de

Voller Einsatz

Ganze vier Wochen musste sich der Walkingschuh WW891 von **New Balance** einem Test stellen. Deklariert als Off-Road-Schuh für anspruchsvolle WalkerInnen, gab es beim ersten Anprobieren für Dämpfung und Stabilität, Fußführung und Platz im Vorfuß die Bewertung gut bis mittel. Kritisiert wurde die hohe Verwindungssteifigkeit, die bei ei-

ner Testerin beim Schuhkauf als Ausschlusskriterium genügt hätte, sowie die sehr starke Polsterung des Fersenbereichs, die ein sehr kompaktes Gefühl am Fuß vermittelt.

Im Gebrauch spielte der WW891 seine Stabilität und Festigkeit auf



anspruchsvollem Untergrund einerseits aus. Andererseits nahm er dem Fuß „die Arbeit ab“, so dass die Fußmuskulatur nicht sehr beansprucht wurde. Mit der Zeit des Gebrauches wurde

der Schuh aber „anschmiegsamer“ und auch weicher, so dass fester geschnürt werden musste, um nicht im Schuh zu rutschen. Dabei waren