

# Fitness News

**Lebenjetzt zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Leben mit Abwechslung fit und aktiv gestalten können.**

## Fitmacher Molke

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme während und nach dem Sport ist wichtig für Leistungsfähigkeit und Regeneration. Als optimaler Durstlöcher nach dem Sport liefert Molke wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Calcium sowie B-Vitamine. Molke gleicht Flüssigkeitsverluste aus und sorgt für neue Energie. Sie besteht zu 94 Prozent aus Wasser und hat vergleichsweise wenig Kalorien. Außerdem enthält Molke hochwertiges Eiweiß, das wiederum wichtig für den Muskelaufbau ist. Die enthaltene Laktose ist leicht verdaulich, belastet nicht und wirkt sich positiv auf Darmflora und das Immunsystem aus. [www.milchland-bayern.de](http://www.milchland-bayern.de)

Berchtesgadener Land



## Der Personal Trainer für jedermann

Mit Wii Fit beweist Nintendo, dass Fitness und Videospiel keine Gegensätze und Spielkonsolen nicht ausschließlich für Jugendliche interessant sind. Über 50 Übungen und Spiele aus den Bereichen Yoga, Aerobic, Muskelübungen und Balance enthält die Software für die Heimkonsole. Wie alle Wii-Spiele lässt sich auch Wii Fit durch natürliche Bewegungen steuern: Das Wii Balance Board, das innovative Steuerungselement mit integrierten Drucksensoren, stellt nicht nur den Body Mass Index des darauf stehenden Spielers fest, sondern registriert Gewichtsverlagerungen, Körperhaltung und Bewegungen des Nutzers und stellt diese auf dem Bildschirm dar. Trainingsfortschritte lassen sich dank einer integrierten Kalenderfunktion verfolgen und während der Übungen gibt ein virtueller Personal Trainer Tipps. Einfach, unterhaltsam und abwechslungsreich ist Wii Fit für jeden Nutzer geeignet und motiviert zu mehr Fitness im Alltag. [www.nintendo.de](http://www.nintendo.de)

**Energiespender**  
Extra für Sportler und Aktive gibt es den „EnergieSpender“ von Breitsamer, einen dunklen Waldhonig, der schnell Energie liefert, diese aber dank natürlicher Mehrfachzucker deutlich länger im optimalen Leistungsbereich stabilisiert als klassische Energie-Lieferanten wie beispielsweise Traubenzucker. Das von Natur aus ausgewogene Zuckerspektrum sorgt für einen glykämischen Index, der mit Vollkornbrot vergleichbar ist, und natürliche Fermente wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Mit den enthaltenen Aminosäuren, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und Antioxidantien ist der Honig das ideale Süßungsmittel für Sportler. [www.breitsamer.de](http://www.breitsamer.de)

## Wie fit sind Sie denn?

Testen Sie jetzt Ihren persönlichen Fitness-Index (CPFI) und Ihr persönliches Fitness-Alter (PFA) unter [www.wie-fit-sind-sie.com](http://www.wie-fit-sind-sie.com) und nehmen Sie an dem 5-Wochen-Programm in einem Fitness-Club in Ihrer Nähe teil!

## Mit Ayurveda Yoga gegen den Stress

In ihrem Buch „Stressfrei durch Ayurveda Yoga“ erläutern Ulrike und Dr. med. Detlef Grunert die Hintergründe von Stress sowie die wichtigsten Stressbewältigungsstrategien. Ein dreistufiger Stress-Test und ein Lifestyle-Check ermöglichen dem Leser, seine Situation einzustufen und die geeigneten Maßnahmen zu ergreifen. Im Praxisteil werden vier verschiedene Wochenprogramme vorgestellt, welche einen Monat lang als Kurs geübt werden können, unter denen der Leser aber auch gezielt die Übungen aussuchen kann, die ihn in seiner Situation ansprechen. Durchatmen, Dehnen, Balance finden und Wahrnehmung schärfen sind die verschiedenen Schwerpunkte der Programme, deren Übungen auf einer beiliegenden CD enthalten sind. So hilft das flexible 4-Wochen-Programm, Stress abzubauen und die innere Balance wieder zu finden.



„Stressfrei durch Ayurveda Yoga, Knauer Verlag, 128 Seiten, 16,95 €, ISBN 978-3-426-64547-5

## Laufen Sie sich gesund!

Um Nordic Walking als Gesundheitssport noch attraktiver zu machen hat die AOK Bayern 21 Parcours eingerichtet, auf denen sowohl Einsteiger als auch fortgeschrittene Nordic Walker auf ihre Kosten kommen. In dem Gesundheitsführer „Nordic Walking. 100 Laufstrecken in Bayern“ werden alle Routen dieser Parcours vorgestellt. Außerdem enthält er Anleitungen zur richtigen Technik sowie Karten und touristische Informationen zur Umgebung der einzelnen Routen. So finden Nordic Walker nicht nur die für ihre Leistung passende Strecke, sondern auch nahe gelegene landschaftliche und kulturelle Sehenswürdigkeiten. Entlang der Parcours mit leichten „Jungbrunnen-Routen“ für Anfänger wie auch sportlichen „Fitness-Routen“ wurden Infotafeln mit der Anleitung zum richtigen Stockeinsatz sowie Herzfrequenztabellen zur Überprüfung der Belastung angebracht. Der erste „AOKparcours“ wurde 2006 im Olympiapark München eingerichtet, nun sind es bereits über 20, die in Zusammenarbeit mit den Kommunen entstanden sind.

„Nordic Walking. 100 Laufstrecken in Bayern“, Trias Verlag, 104 Seiten, 9,95 €, ISBN 978-3-8304-3486



## Sightseeing im Lauftempo

Sightjogging-Barcelona veranstaltet für Geschäftsreisende und Urlauber seit Mai 2008 begleitete Citytouren. Allein oder in der Gruppe erkunden Läufer verschiedene Sehenswürdigkeiten wie die Ramblas oder die Sagrada Familia in Begleitung eines qualifizierten Guides. Unter dem Motto „Barcelona bewegt dich“ bieten der Sportwissenschaftler Arnd Krüger und sein Team acht verschiedene Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und in deutscher Sprache. Buchbar sind die Touren spätestens einen Tag im Voraus unter ☎ 0034-620 46 93 91 oder [www.sightjogging-barcelona.de](http://www.sightjogging-barcelona.de).

## Optimiertes Training

Promotion

Unverzichtbar bei regelmäßigem Training ist eine Pulsuhr. Die Modelle von Bosolife bieten nicht nur Uhrzeit, Alarm und Stoppuhr sowie EKG-genaue Herzfrequenzmessung, sie ermöglichen auch ein Benutzer- und Trainingsprofil anzulegen, wodurch persönliche Zielzone und Fitnessindex berechnet werden können. Mehrere Trainingspeicher mit Durchschnitts- und Maximalwerten dokumentieren Trainingserfolge. Auch Kalorienverbrauch und Fettverbrennung werden gemessen. Außerdem können Zielwerte für die Herzfrequenzzone und den Kalorienverbrauch angegeben werden. Bosolife 10 bietet ein optisches und akustisches Alarmsignal, Bosolife 20 und Bosolife 30 sind zusätzlich mit Vibrationsalarm ausgestattet, sie sind wasserdicht und garantieren eine störungssichere, codierte Übertragung. Bei allen Modellen sind Brustgurt und Fahrradhalterung inklusive. So ver helfen die Multitalente zu mehr Motivation und größerem Trainingserfolg.

