

SHAPE

SHAPE
11/2007

Sporty
und
sexy

OHNE HUNGERN!

5 KILO PRO MONAT WEG

DIE NEUE VENUS-DIÄT

Wie Sie Ihren Zyklus
raffiniert ausnutzen

Stress? Ängste? Schlechte Laune?

Selbsthypnose
macht Sie zur Siegerin

NUR 10 MINUTEN, ALLE 2 TAGE

Die 10 besten Schlank- übungen

Formen Sie den ganzen
Körper in nur vier Wochen

**SCHÖN IN
DEN HERBST**

Die 33 besten
Beauty-Tricks

**SPORTIV,
ABER CHIC!**

Jacken, Kostüme
Hosenanzüge

NEU: Tour de Figur

BIKEN MIT KICK!

Zwischenstopps für
Mini-Workouts sorgen
für schnelle Effekte

REISEREPORT

Mit Ayurveda ins Glück

Drei SHAPE-Reporterinnen
testen Traumziel in Indien

Deutschland € 2,80
Österreich € 3,00 • Schweiz Sfr 5,50



Eishockey light

Leicht zu erlernen und obendrein ein klasse Ganzkörper-Workout: Broomball boomt!



Sprint Das sturzfreie Laufen übers Eis erfordert Geschick

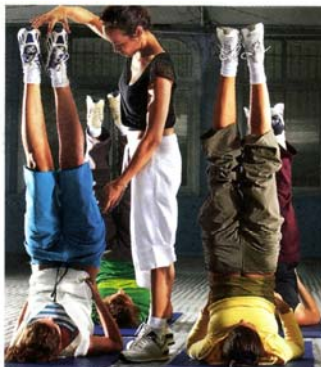


Soft Die Schuhe haben statt Kufen eine griffige Sohle, die „Besen“ sind aus Gummi

Auf dem Eis gibt's in diesem Winter was Neues! Wer Pirouettendrehen zu fade und Eishockey zu hart findet, hat jetzt eine Alternative: Broomball („Besenball“). Gespielt wird das Trend-Game aus Kanada auf dem Eis, aber ohne Schlittschuhe und mit einem Gummiball. Thomas Lutz, Vorsitzender des ersten deutschen Teams „Flyingbrooms“, weiß: „Das Verletzungsrisiko ist geringer, Neueinsteiger kommen leichter zurecht als beim Eishockey. Trotzdem sind die Po- und Beinmuskeln mächtig gefordert, um den rutschigen Untergrund auszugleichen – die Schläge trainieren zudem Bauch und Rücken.“ Weiterer Vorteil: Wie Experten der Uni Purdue (USA) belegen, trainiert Teamsport besser und hebt die Laune mehr als Einzeltraining. Info: www.flyingbrooms.de



Aufbau Jedes Team hat 6 Spieler auf dem Feld, eingewechselt wird wie beim Eishockey



Coachsharing

Ein Personal Trainer ist Ihnen zu teuer? Dann teilen Sie sich den Coach doch mit Freunden! In Bonn führen Power-Balance-Trainer 4er- oder 5er-Gruppen zu Fitness und weniger Gewicht. Kosten: 23,75 € pro Person/Std., bald in weiteren Städten. Infos unter: www.power-balance.com

Die Uhr, die mitdenkt

Die T4-Pulsuhr von Suunto passt sich dank flexibler Workout-Kontrolle perfekt Ihrem Training an, denn sie verweigert auch bei spontanen Tempo- und Distanzänderungen nicht die Aufzeichnung und notiert jeden Fortschritt (249,90 €). www.suunto.com



Hier geht's rund

Mehr als ein Medizinball mit Anbindung: Der „Extreme Power-Rope-Ball“ strafft Muskeln durch Schleudereffekte, seine Handhabung ergänzt ideal Balance- und Koordinationstraining (z. B. auf dem Bosu-Ball, Bild). Gewicht: 0,9-8 Kilo, ab 22 € www.power-systems.com