

aktiv & fit

All-in-one-Fitness mit WAHOO!

Pulsuhr, GPS-Uhr, Schrittfrequenzmesser, Handy und dann auch noch den mp3-Player: Schleppen Sie all das beim Laufen, beim Workout oder Radfahren mit? Das muss nicht sein! Wenn Sie ein iPhone besitzen, haben Sie kombiniert mit der passenden Wahoo-Hardware alles in Ihrem Telefon. Die Wahoo-Fitnessprodukte funktionieren mit über 60 – davon vielen kostenlosen – Sport-Apps, darunter die beliebtesten Lauf-Apps Runtastic, Endomondo und Runkeeper. Ihre Trainingsdaten werden dank ANT+-Sensor lückenlos übertragen. Das heißt, wo kein GPS-Signal verfügbar ist, kommen die Wahoo-Sensoren (im Wahoo-Brustgurt, im Footpod etc.) ins Spiel und liefern immer exakte Daten für Ihre Trainingsauswertung. Alle Infos unter www.NC-17.de, www.wahoo-fitness.com



Yoga Balance

Entspannung – dieses Gefühl macht sich sofort breit, wenn man sich auf das Yoga Balance Kissen (ca. 74,90 Euro) setzt. Die spezielle Form in Verbindung mit der Luftfüllung ermöglicht jedem, seine Sitzhöhe individuell anzupassen. Das sorgt nicht nur für eine angenehme, sondern auch für eine automatisch aufrechte und damit gesunde Sitzposition. Die sanften Schwingungen des Körpers werden vom Kissen aufgenommen und fließend zurückgegeben. Damit ist der Körper auf angenehme Art permanent leicht in Bewegung. Angespannte Partien, wie der Rücken- oder Schulter-Nacken-Bereich, werden gelockert. www.togu.de



Auch der Geist hat seine Hygiene, er bedarf, wie der Körper, einer Gymnastik.

Honoré de Balzac (1799–1850, französischer Dichter)

Gegen Rückenschmerzen: Paddeln wie im Kajak

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Volksleiden. Der Grund: Wir sitzen zu viel. Während Schmerzgeplagte dazu neigen, sich lieber zu schonen, und dies zu weiteren Verspannungen und Fehlhaltungen führt, verordnen die meisten Ärzte mittlerweile stattdessen Rückentraining und Aktivität. Paddelrite fordert den gesamten Körper, ohne dabei bestimmte Muskel-

oder Gelenkgruppen zu überfordern oder zu vernachlässigen. Besonders Schultern, Arme und Rücken sowie die gerade und schräge Bauchmuskulatur werden durch das Training mit Paddelrite gelenkschonend gestärkt. Der Unterschied zu Rudergeräten: Der gesamte Rumpf rotiert beim Paddeln. Bei typischen Rücken- und Wirbelsäulenproblemen sichert diese rhythmische rotierende Bewegung des Oberkörpers den Aufbau gut koordinierter und beweglicher Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule. Preis: ca. 1 998 Euro. www.paddelrite.de

