

vital

www.vital.de



August 2009
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 €

Das große Glücks- Workout

mit den neuen Reflexzonen-
Hanteln. 8 einfache Übungen

Raus aus der Tretmühle!

So schaffen Sie's.
Vier Frauen erzählen

Tomaten & Tapas

Zehn leichte Sommer-Gerichte.
Von fruchtig bis herzhaft

20

Anti-Aging- Kräuter

halten Herz, Haut, Gehirn und Nerven gesund.
Plus: Schnelle Rezepte zum Selbermachen

WELLNESS
mit Kind
Getestet: Die
besten Hotels in
Deutschland

Aus der Redaktion



Hoch hinaus Auch eine erfahrene Sportlerin wie VITAL-Autorin Michaela Rose kommt mal an Ihre Grenzen. Und die befinden sich in genau 5 Meter Höhe. An einer Kletterwand. Was tun? Rat des Trainers: Vertrauen haben – in das Seil, die Wand, den Partner. Es hat geklappt. Der Lohn: euphorische Glücksgefühle. Ab Seite 22



Let's swing So sieht es aus, wenn Assistentin Christin Kröger zum Personal Trainer für Model Frida wird. Das Workout mit den grünen Ringen begeistert aber nicht nur die beiden, sondern alle Frauen in der VITAL-Redaktion. Was es mit den vibrierenden Trainingsgeräten auf sich hat? Die besten Übungen ab Seite 14

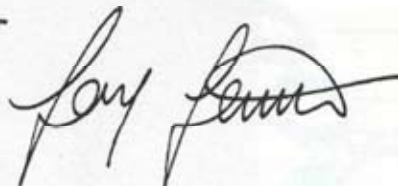
Liebe Leserin,

regelmäßig stehe ich in der Drogerie vor den gut gefüllten **Haarpflege-Regalen** – komplett ratlos. Die Spitzen trocken, oben platt, aber irgendwie auch stumpf und trotzdem schnell fettend. Millionenfrage: Welche Pflege ist die richtige? Mehr Volumen oder Kaschmir-Glanz? Gegen trockene oder schnell fettende Haare? Am Ende landet im Korb: Volumen-Shampoo, Glanz-Spülung, eine Kur gegen sprödes Haar – und die Frisur hängt wie immer. Das kennen Sie auch? Dann ist unser Beauty-Thema über die richtige Pflege bei Kombi-Problemen perfekt für Sie! Und eins kann ich schon mal verraten: Wie bei so vielen anderen Dingen im Leben zählt auch hier: „Der Mix macht's“ – aber eben der richtige! Ab Seite 26.



Öko-Design goes online Warum ausgerechnet ein Öko-online-Shopping-Guide? Egal, ob Design-Möbel aus recycelten Materialien, fair gehandelte Kosmetik-Produkte und Accessoires oder Trend-Mode mit Bio-Stoffen: Nachhaltige Bestell-Shops im Internet boomen, sind bei den Preisen oft nicht zu toppen und meistens mit der Unterstützung von weltweiten sozialen Projekten gekoppelt. Eine gute Sache also. Und für unsere Kolleginnen, die jeden Monat die VITAL-Rubrik „Greenlife“ produzieren, nicht mehr wegzudenken.

Selbst wenn Sie keinen eigenen Computer haben: Gucken Sie sich die Geheimtipps der Redaktion ab Seite 46 an. Es lohnt sich – und anschließend vielleicht auch ein Besuch im Internet-Café... Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihre Redaktion VITAL!

Herzlichst


Joy Jensen, Chefredakteurin

Swing & smile

Frischer Schwung fürs Sommer-Training:
Als „Herrin der Ringe“ bringen Sie
Ihre Figur in Bestform und wecken eine
ganz neue vibrierende Lebensfreude

TEXT Christina Schmidt FOTOS Karl Seefeld
PRODUKTION Katrin Hoffmann

Knallgrün wie ein knackiger Granny-Smith-Apfel. Schon die Farbe ist der reinsten Wake-up-Call. Und spätestens wenn Sie die neuen „Smovey Vibroswings“ in die Hand nehmen, spüren Sie, was in ihnen steckt: jeweils vier kleine, 500 Gramm schwere Stahlkugeln, die beim Schwingen rhythmisch hin- und herrollen. Das erzeugt deutlich spürbare Vibrationen bis tief in die Muskulatur hinein. Zugleich werden die Reflexzonen an den Handinnenseiten massiert und stimuliert, die über Energiebahnen mit allen Körperbereichen und Organen in Verbindung stehen. Effekt: Energieblockaden werden abgebaut, alles fließt, unser gesamter Körper profitiert von den „Good Vibrations“.

Wir selbst haben in der Redaktion bereits hemmungslos geschwungen und finden: Diese Ringe sind genau das Richtige für ein Gute-Laune-Sommer-Workout! Fitnesstrainerin und Smovey-Expertin Gesine Ratajczyk hat für VITAL acht Übungen entwickelt, die auf Kopf und Körper wie eine Energiedusche wirken. Aber auch die Figur hat gut lachen, denn das Training stärkt die Muskeln und stimuliert die Fettverbrennung. Ring frei für Sie!

Wetten? Nach wenigen Minuten haben
Sie ein Lächeln im Gesicht



Erst mal **1** einschwingen ...

Super für Schultern, Rumpf und Arme

Verteilen Sie Ihr Gewicht im hüftbreiten Stand gleichmäßig auf beide Fußsohlen, so dass Sie festen Bodenkontakt haben. Aus dem Schultergelenk heraus die „Smoveys“ parallel vor- und zurückschwingen. Die Arme sind dabei leicht angewinkelt. Ganz sanft beginnen, dann peu à peu etwas kräftiger schwingen. Spüren Sie das angenehme Vibrieren, das sich über die Hände auf den ganzen Körper ausbreitet. Machen Sie die Übung, solange es Ihnen gut tut.

>> **Mindestens 1 Minute**



... und weiter geht's!

Trainiert zusätzlich auch noch Beine und Po

Schon ein bisschen anstrengender: beim Zurückschwingen jetzt das Körpergewicht nach hinten auf die Fersen verlagern und die Knie etwas beugen. Der Rücken bleibt gerade, der Bauch ist angespannt. Beim Nachvorneschwingen Knie wieder strecken und Oberkörper aufrichten. Immer schön im Wechsel.

>> **Mindestens 1 Minute**



2 Walken mit dem ganzen Körper

Macht Schultern, Rumpf, Beine, Po und Arme fit

Während Sie durch den Raum oder einfach auf der Stelle walken, die Ringe bis auf Schulterhöhe schwingen. Geht der linke Arm nach vorn, bewegt sich gleichzeitig das rechte Bein nach vorn – und umgekehrt. Wer kann, hebt dabei die Knie bis zu den Hüften.

>> **Mindestens 3 Minuten**

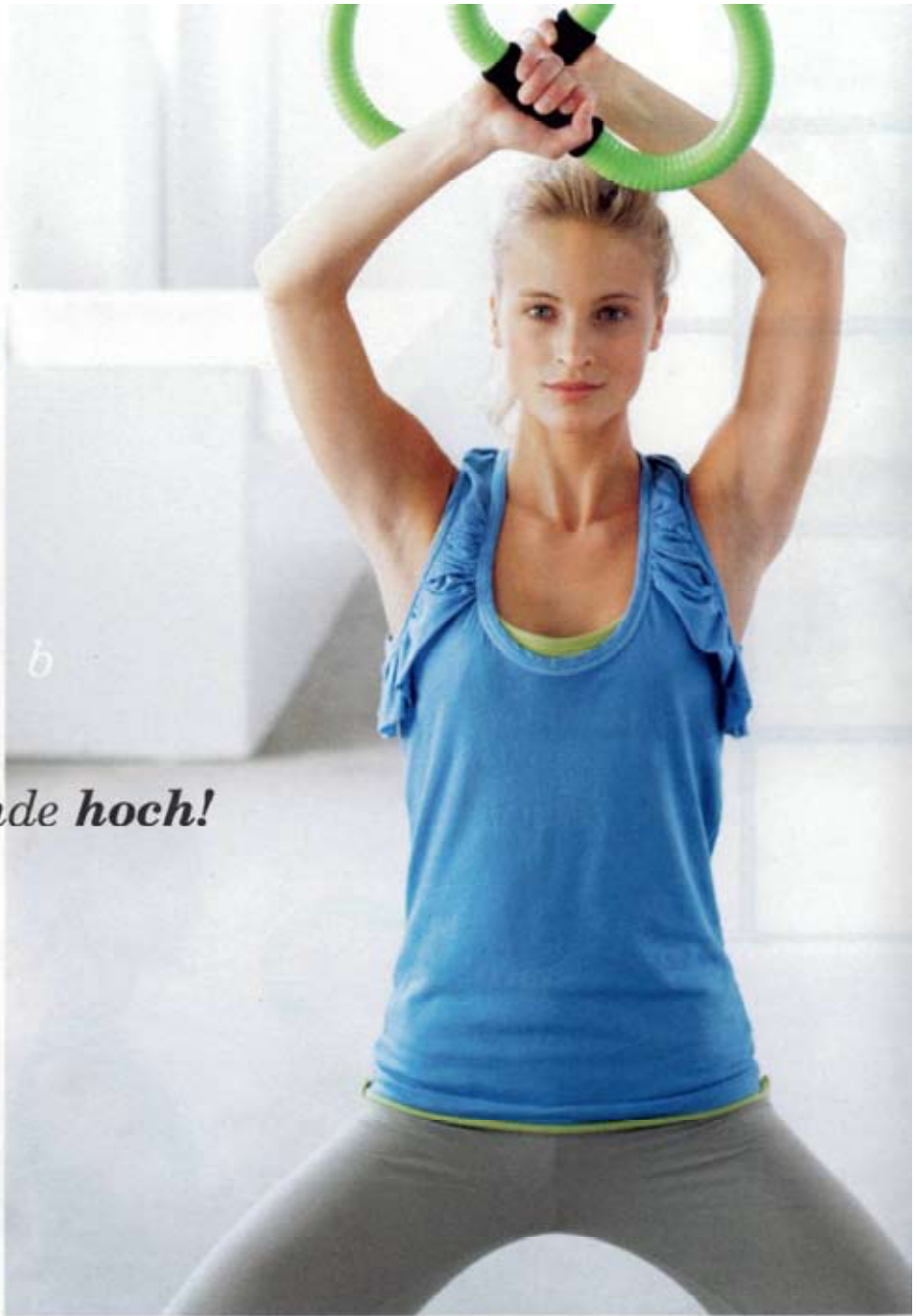
3 *Ausfallschritt*

Gut für Oberschenkel, Arme und Schultern

Gehen Sie mit dem rechten Bein in einen tiefen Ausfallschritt nach vorn. Gewicht ebenfalls nach vorn auf das rechte Bein verlagern. Knie und Knöchel befinden sich auf einer Linie, der Oberkörper ist gerade. Aus der lockeren Schulter heraus die Ringe schwingen. Wenn der linke Arm nach vorn geht, schwingt der rechte zurück und umgekehrt. Dann die Beine wechseln und noch mal.

>> **Jewells mindestens 1 Minute**





4 Hände hoch!

Toll für Arme, Bauch, Schultern, Beine

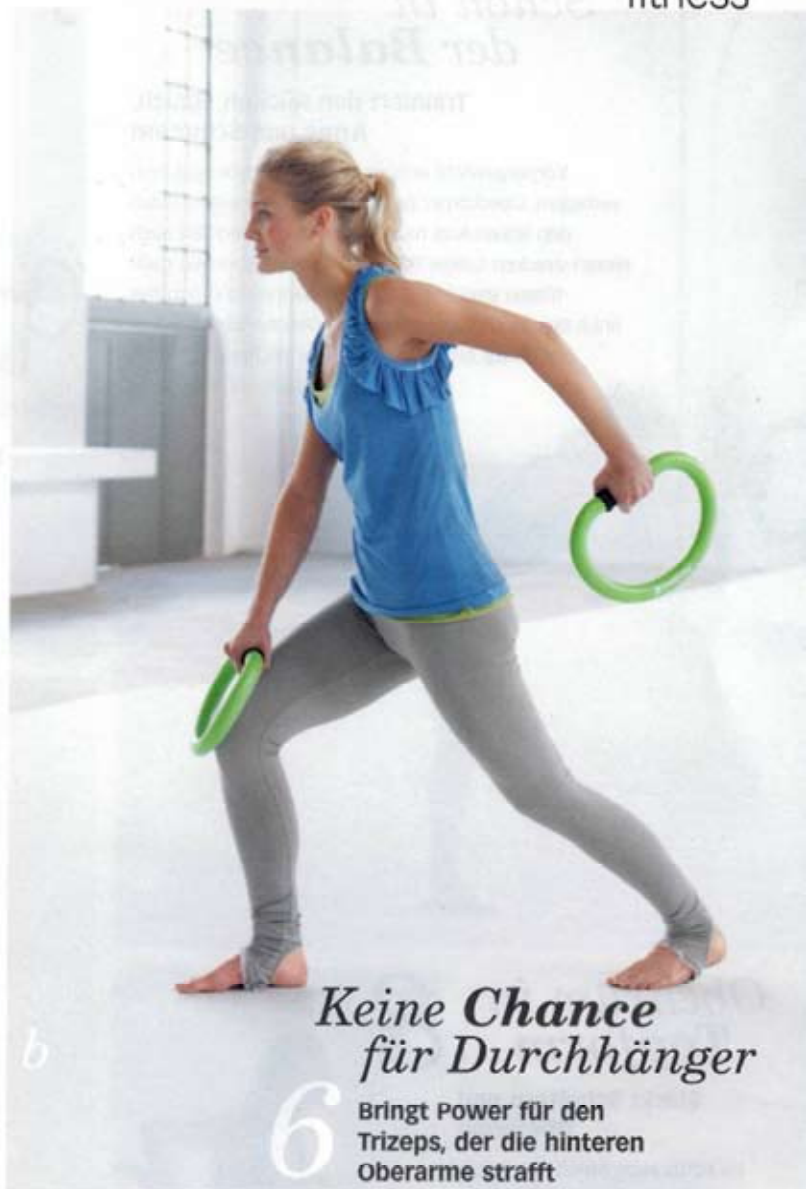
Gehen Sie aus der breiten Grätsche in die Knie. Körpergewicht auf die Fersen verlagern, der Po geht runter, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Der Oberkörper ist gerade, die Schultern bleiben unten, Bauch anspannen. Beide Ringe seitlich aus Schulterhöhe nach oben schwingen und wieder nach unten.

>> 10-mal, kurze Pause und noch 2 Sätze



INFO

- Das „Smovey Basic“-Set enthält zwei Ringe plus eine bebilderte Anleitung und kostet ca. 75 Euro. Erhältlich im Sportfachhandel.
- Mehr unter www.artzt.eu, www.smovey.com oder Tel. 08 10/81 04 88.



Keine Chance für Durchhänger

6 Bringt Power für den Trizeps, der die hinteren Oberarme strafft

Stellen Sie sich in einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Der Rücken ist gerade und so weit nach vorn geneigt, wie es angenehm ist. Bauch anspannen und Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen. Der rechte „Smovey“ liegt auf dem rechten Bein, den linken Arm nach hinten führen und anheben. Jetzt Ellenbogen anwinkeln und nur den Unterarm auf und ab bewegen. Der Oberarm bleibt dabei vollkommen ruhig.

>> 10-mal, dann Seitenwechsel. 3 Sätze

Und jetzt mit Beinlift!

5 Kräftigt Schultern, Rumpf und vor allem die seitliche Beinmuskulatur

Schwingen und kreuzen Sie die Ringe. Drehen Sie dabei die Handrücken nach vorn und verlagern Sie Ihr Körpergewicht aufs rechte, leicht angewinkelte Bein. Das linke Bein aus der Hüfte seitlich anheben. Nach einer Weile auf das andere Bein wechseln.

>> Pro Bein mindestens 1 Minute

Schön in der Balance **7**

Trainiert den Rücken, Bauch, Arme und Schultern

Körpergewicht aufs rechte, leicht gebeugte Bein verlagern. Oberkörper gerade nach vorn neigen, dabei den linken Arm nach vorn und den rechten nach hinten strecken. Linkes Bein anheben und ebenfalls nach hinten strecken. Bauch anspannen und nun das linke Bein nach vorn schwingen. Gleichzeitig schwingt der linke Arm zurück und der rechte nach vorn.

>> 10-mal, dann Beinwechsel



Obenrum in Topform ... **8**

stärkt Schultern und Oberarme

Im hüftbreiten Stand Arme seitlich so weit anheben, wie es angenehm ist. Die Handrücken zeigen nach vorn. Nun beide Arme aus den Ellenbogen heraus abwechselnd beugen und strecken. Nur die Unterarme bewegen sich zum Körper hin und wieder weg. Die Oberarme bleiben in Position.

>> 10-mal, 3 Sätze



... und mit Schwung

Jetzt beide Arme mit den „Smoveys“ aus dem Schultergelenk heraus vor das Becken schwingen und kreuzen. Und wieder seitlich nach oben schwingen. Immer schön im Wechsel. Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb öffnet und die Atmung tiefer wird. Lassen Sie Ihren Atem bis in den Bauch fließen.

>> Mindestens 1 Minute