

MensHealth

DEZEMBER 2011 Deutschland € 4,20
Österreich € 4,80 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.D

FETT WEG!

DIE NEUE WAFFE GEGEN WINTERFRUST

Gibt Ihnen Energie, macht stark
schützt sogar vor Grippe

Nie mehr Ärger mit Mutti! S. 9

SO WERDEN SANDWICH, BURGER & CO. GESUND

Mal wieder -Wetter? Großer Kauf-Guide für Jacken, Schals, ...



Spanien € 5,60 · Griechenland € 6,20 · Frankreich € 5,50 · Italien € 5,60 · BeNeLux € 4,90 · Slowakei € 6,00

Erforscht: 7 Schlank-Formeln, die keinem Bauch-Typ eine Chance lassen

10 GEHEIME TRICKS, DIE IHREN SEX-TURBO ZÜNDEN S. 72

Wie Sie trotz Kälte optimal trainieren

DIE WELTBESTE ÜBUNG FÜR JEDES MUSKELZIEL

Stressfrei Geschenke besorgen: So geht's



DAS MACHT IHR LEBEN (NOCH) COOLER 159 NEUE TOOLS, TRICKS UND DESIGNEILE, DIE MÄNNER ECHT BEGEISTERN

41 SEITEN SPECIAL

Heft umdrehen und loslegen!

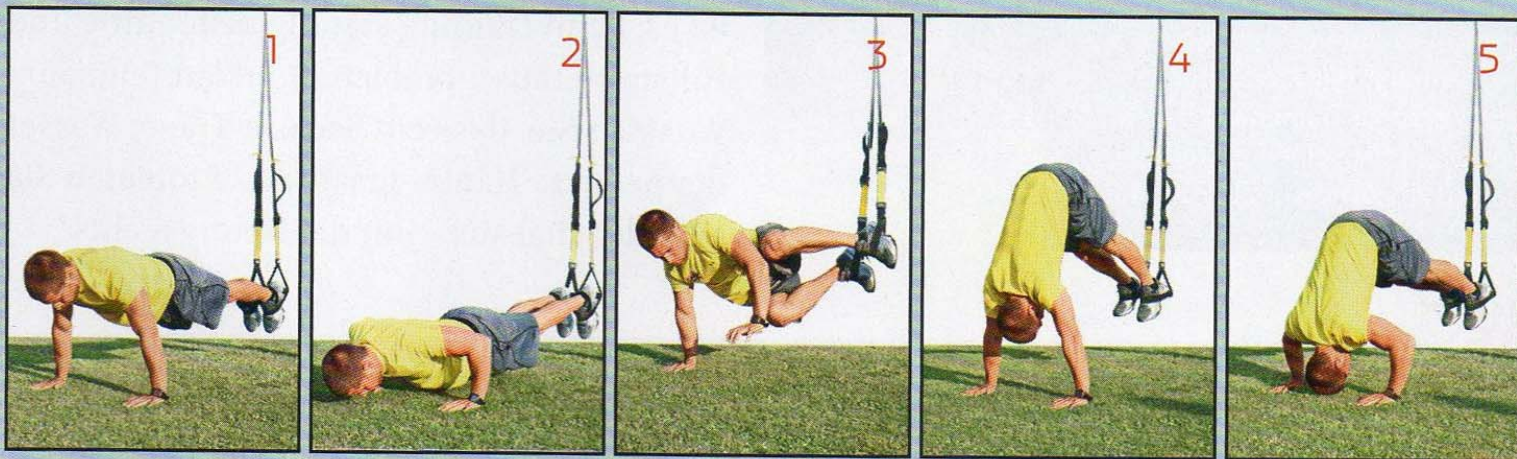


TOP KÖRPERSPANNUNG

Hierbei handelt es sich um ein Element, das besonders Ihrer Statik zugute kommt. Spannende Gebrauchsinfos – direkt vom Experten

Was steckt dahinter? Permanent unter Spannung, aber nicht angespannt – so lautet das Geheimnis einer guten Körperspannung. „Genau genommen ist es die Fähigkeit, möglichst viele Muskelketten gleichzeitig zu aktivieren, von den Zehen- bis in die Fingerspitzen“, erklärt Personal Trainer Volker Nagel. Die Folge: eine perfekte Körperhaltung – in Ruhe wie auch in Bewegung. „Besonders entscheidend für eine hohe Körperspannung sind die tief liegenden Muskelfasern“, sagt der Experte.

Wie holt man mehr heraus? Am besten mit so genanntem propriozeptivem Training. „Es zielt darauf ab, die eigene Wahrnehmung zu sensibilisieren“, sagt Nagel. Die angesprochenen Sensoren des Körpers werden auch als Propriozeptoren bezeichnet. Entsprechende Übungen bringen den Körper gezielt immer wieder aus der Balance – und forcieren so tausende kleiner Ausgleichsbewegungen. Gute Hilfsmittel: Wackelbretter, Luftkissen oder, wie unten, ein Schlingen-System.



SCHLINGEN-TRAINING

1 Füße in die Beinschlaufen des Schlingen-Trainers hängen, in den Liegestütz gehen. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Gerade.

2 Brust möglichst weit senken, Becken nicht absacken lassen.

3 Arme strecken, dann linken Arm heben, Oberkörper drehen und Knie zum linken Ellenbogen ziehen.

4 Zurück in Position 1, danach das Gesäß möglichst weit nach oben.

5 Abschließend Arme beugen und strecken. Rücken gerade halten.
6 bis 8 Wiederholungen pro Seite