



Aus dem Studio auf die Piste!

Unsere Titelbild-Montage zeigt Ski-Training auf dem Simulator von **SkyTec Interactive**. Das Gerät ist Workout- und Erlebnis-Station

zugleich. Auf seiner mobilen Plattform ermöglicht es Ski- und Snowboard-Training mithilfe innovativer Technologie des 21. Jahrhunderts. Per PC werden Kräfteinsatz und Technik gemessen. Skibegeisterte können jederzeit und unabhängig vom Wetter Rennfahrten simulieren und dabei Adrenalin-Schübe wie auf der Piste spüren. **Mehr Informationen unter www.ski-trainer.com**

fitness

- 6-8 Boxen – durchschlagender Fitmacher**
Kaum ein anderes Training ist so aerobisch
- 9 Heben Sie mal richtig ab**
10 Minuten Springen auf dem Trampolin ersetzen 30 Minuten Jogging
- 10 Alles fest im Griff**
Das Handgelenk – so trainieren Sie es richtig

Snow-fit Spezial:

- 11 Technik & Material ok – Winter juhee**
Vorbereitung auf Wintersport – mehr als „nur“ Training
- 12-14 Pistenfit im Studio für heiße Stunts im Schnee!**
8 x effektive Ski-Gymnastik
- 15 Wintersport-Sicherheits-News!**
Helm – Ski-Brille – Hose
- 16-17 Erotik lässt sich trainieren**
Pole-Dancing: Das alternative Workout
- 18 12 Übungen für die ersten Sexy-Pole-Moves**
Damit Sie die Stange schnell im Griff haben
- 19-21 shape-up Muskelerie**
Die Rückenstrecker-Gruppe – obere Lastenträger
- 48-49 Extrem: Total durchgeknallt**
Free-Skidding – Action & Körperbeherrschung für (Über-)Mutige

food & care

- 24-27 Ordnung ist das schlanke Leben**
Abnehmserie: Die 4. Säule des Erfolgs
- 32-33 Protein: der Muskel-Kraftstoff**
Muskelaufbau ohne Eiweiß geht nicht
- 34 Food Gallery**
Der Granatapfel – eine Naturgranate
- 35 Heißhunger – Appetit-Attacken mit Überfallcharakter**
Panik, wenn der große, fiese Hunger kommt

fashion & beauty

- 22-23 Leise rieselt der Schweiß**
Schwitzen ist gesund – aber was ist, wenn zu viel ausgedünstet wird?
- 36-37 Fashion-Fokus 2012**
In diesem Jahr in Sachen Fitness-Mode schwer angesagt und voll im Trend
- 38 Sportgeräte-Onlineshops im Test**
Gleich acht Shops wurden mit „gut“ bewertet

health

- 30-31 Alarmsignal Schmerz**
Woher er kommt, wann er auftritt, warum er gut ist
- 39 Deutsche sind Sportmuffel**
Knapp die Hälfte der Bundesbürger sind Faulenzer
- 40-42 Immer mit der Ruhe**
Entspannung für Beine und Füße nach dem Workout
- 43 Dreidimensionales Training**
FC Bayern-Doc Müller-Wohlfahrt macht den Rücken fit
- 44-45 Der Rücken-Jungbrunnen**
Nie mehr Schmerzen, wenn der Rücken „entstresst“ wird
- 46-47 „Eine schnelle Regeneration ist entscheidend!“**
Biathlon-König Ole Einar Björndalen im Interview

standards

- 4-5 Klartext/warm_up**
Der Vorsatz vom Vorsatz zum Vorsatz
- 28-29 fit-2-win**
Glückliche Gewinner für tolle Preise gesucht
- 50 cool_down:**
Test: Haben Sie Grippe-Schwein gehabt? Impressum

