

NUR DIE RUHE! 15 SURVIVAL-TRICKS GEGEN ADVENTSHEKTIK

Men's Health

STARKER RÜCKEN IN 3 WOCHEN

- + Endlich ein breites Kreuz und eine schmale Taille!
- + Dieser Muskelpanzer schützt Sie vor Schmerzen

17 SEX-TURBOS SO WILL SIE ES IMMER WIEDER



Die besten Food-Duos für Männer
Kräftigen Herz, Potenz und Ihre Knochen

SCHNELLER ABNEHMEN!

Tricksen Sie Ihren Körper aus

SIEHT GUT AUS FÜR SIE!

Gratis Das große Design- und Genuss-Extra mit 125 Tools & Tipps für Ihr Zuhause



DEZEMBER 2009 Deutschland € 4,00
Dänemark € 4,50 Schweden 10 kr 12,00 MENSHEALTH.DE

IHR 1. WINTER OHNE ERKÄLTUNG

In nur einer Woche steht Ihre Abwehr Seite 117

So finden Sie die perfekte Winterjacke

FIT FÜR DIE PISTE

Dieses Workout verhindert Stürze

Darauf achten Frauen wirklich beim Date S. 18



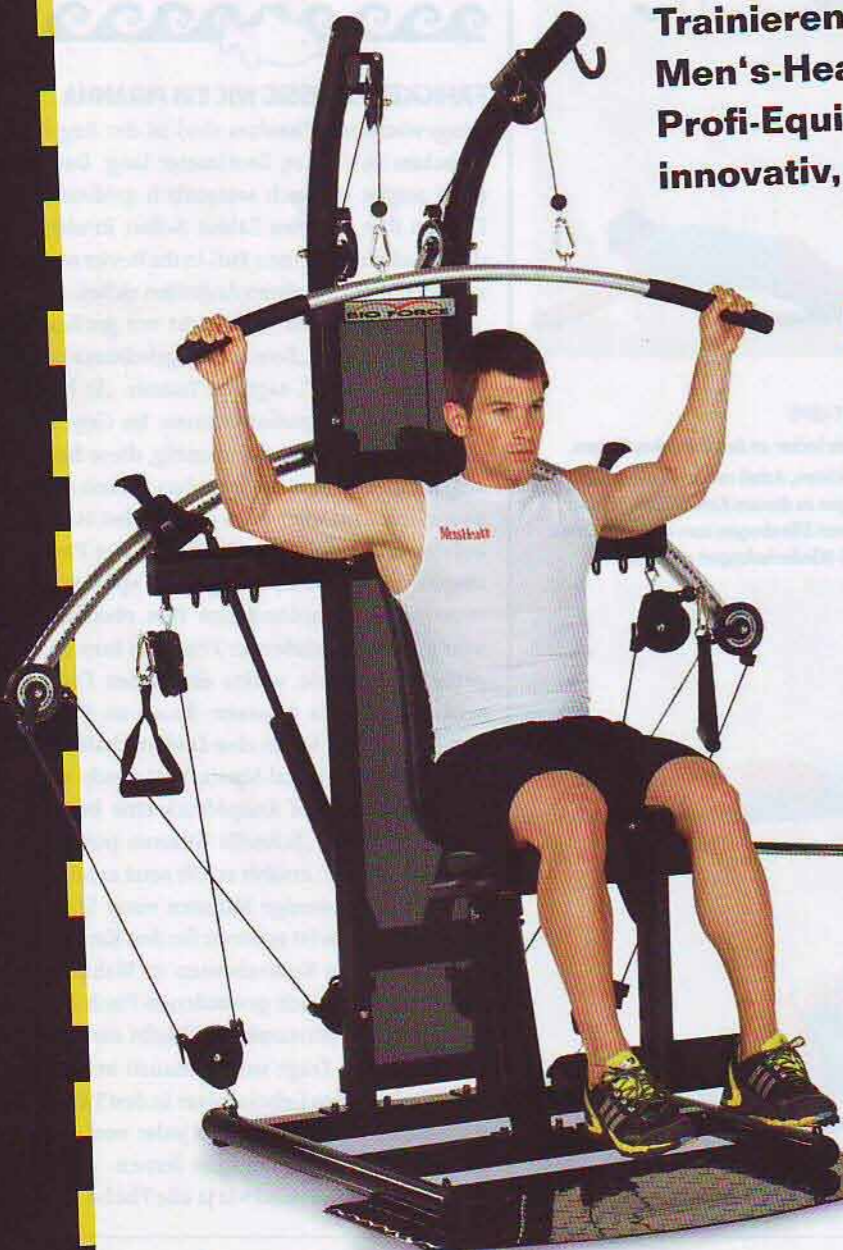


Men's Health

POWER TOOLS

Die Fitness-Geräte für echte Kerle!

Trainieren Sie zu Hause mit den Men's-Health-POWERTOOLS, dem neuen Profi-Equipment speziell für Männer: innovativ, ästhetisch, hart im Nehmen.



BIO-FORCE CHALLENGE Die Men's-Health-Kraftstation mit Curl-Bench

- Ihr komplettes Fitness-Studio für zu Hause
- Mehr als 100 Kraftübungen für alle Muskelgruppen
- Innovatives Seilzugsystem: keine Gewichte, kein Lärm
- Widerstand verstellbar von 5-114 kg
- Widerstand im Sitzen einstellbar
- Plus: Curl-Bench für ein noch effektiveres Arm-Workout

1299 Euro



Entwickelt mit den Fitness-Experten von Men's Health



SPARKS Das Profi-Hantelbank-System

- 2 Vario-Tech-Hanteln ersetzen 21 Hantelpaare
- Trainingsgewicht pro Hantel: 2 bis 25 Kilo
- Ablagefläche für Hanteln und Gewichtsscheiben
- Ergo-Polster für optimale Unterstützung
- Rückenlehne per Fußhebel bis 90 Grad verstellbar

649 Euro

AB TRAX Bauchmuskeltraining in seiner natürlichsten Form

- Power-Sixpack durch isolierte Muskelansprache
- Ergonomische Rollbewegung schont Rücken, Schultern und Nacken
- Effektives Training auch tiefer Muskelgruppen
- Mit Trainings-Computer zur Erfolgskontrolle

ab 249 Euro



AB-QUEST Der Erfolgstrainer für Ihren Waschbrettbauch

- Ergonomisches Polster gegen Nackenschmerzen
- Powerbelt-Schleife intensiviert Bauchtraining
- Ansteckbare Gewichtsringe für mehr Muskeln
- Extrem stabil – Studio-Qualität
- Perfekt auch für große und schwere Athleten

79,95 Euro



Jetzt ganz einfach im Online-Shop bestellen:

MensHealth.de/powertools



ANTI-SPECK-ROLLE

Bauch-Training mit Turbo-Effekt: Der innovative **AB TRAX** beschert Ihnen ohne Crunches schnell ein Sixpack

1 Mehr Schonung
Der AB TRAX bietet Anfängern und Fortgeschrittenen ein effektives Bauchmuskel-Training. Die gebogenen Schienen ahmen die Krümmung der Wirbelsäule nach – schont Rücken, Schultern, Nacken (249 Euro).

3 Mehr Platz
Ab in die Kammer! Dank der Rollen lässt sich das Gerät schnell und einfach in einen anderen Raum transportieren.



2 Mehr Daten
Der eingebaute Trainings-Computer registriert die Anzahl der Wiederholungen. Sie konzentrieren sich also nur aufs Training. Super: Auf den weichen Polstern können Sie ganz bequem Ihre Ellbogen abstützen.



► **MAL GERADE TRAINIEREN**

A Aufrecht sitzen, Knie zeigen nach vorn. Unter Anspannung des Bauches nach oben ziehen.
B Kurz halten. Danach langsam wieder runter. Gut für die oberen und unteren Bauchmuskeln.



► **ETWAS AUF DIE SEITE PACKEN**

A Schräg sitzen und den Sitz zur Seite drehen. Jetzt nach oben ziehen.
B Hier kurz halten und dann wieder ablassen. Gut für seitliche Bauchmuskeln. Langsam ablassen stärkt die untere Rückenmuskulatur mit!

4 Mehr Komfort
Die ergonomische Rollbewegung ermöglicht eine komfortable kniende Position. Top: Der verstellbare Sitzwinkel (Mitte, rechts, links) lässt Sie sämtliche Zonen der Bauchmuskulatur trainieren.

→ **POWERTOOLS** einfach im Web-Shop bestellen: MensHealth.de/powertools

5 Mehr Power
Geübte Sportler können bequem die Intensität erhöhen. Der AB TRAX PRO (289 Euro) wird mit 2 5-Kilo-Chrom-Gewichtsscheiben geliefert. An den Sitz angebracht, machen diese das Training noch effektiver.



FRAGEN SIE DEN PROFI-TRAINER

Mark Verstegen, Fitness-Trainer und Berater der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft

E-Mails an verstegen@menshealth.de

F Wie weiß ich, ob ich eine Übung korrekt ausführe?

SÖREN M., Elmshorn

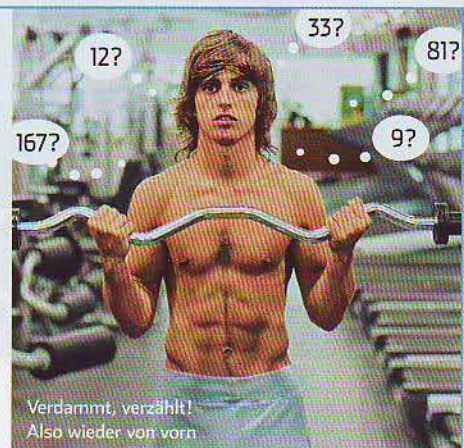
A Stellen Sie sich diese drei einfachen Fragen: **1.** Fühle ich die Anstrengung an der richtigen Stelle? Beansprucht die ausgeführte Übung die angepeilten Muskelgruppen, oder kommt die benötigte Kraft von irgendwo anders? **2.** Kann ich das Gewicht kontrollieren? Sich allein auf den Schwung zu verlassen, um die Wiederholungen abzuschließen, erhöht nur das Verletzungsrisiko. Sie sollten im Stande sein, sogar in der schwierigsten Position 2 Sekunden zu verharren. **3.** Nutze ich den gesamten Bewegungsumfang aus? Opfern Sie niemals die korrekte Ausführung, nur um mehr Gewicht zu stemmen. Halb ausgeführte Wiederholungen bringen nichts. Achten Sie darauf, das Gewicht über den gesamten Bewegungsumfang kontrollieren zu können.

EFFEKTIVER TRAINIEREN IM ABWECHSLUNGS-REICH

Variation der Wiederholungszahl macht stark, so Forscher. Wirklich?

Die Studie Wissenschaftler der Universität von São Paulo untersuchten 12 Wochen lang 3 Gruppen beim Krafttraining. Ergebnis: Die Gruppe, die alle 2 bis 3 Wochen die Zahl ihrer Wiederholungen un stetig nach oben und unten variierte (also mal 3 Sätze à 10, mal à 12, mal à 8 Wiederholungen), hatte den größten Muskelzuwachs. Eine Gruppe, die diese nicht variierte, erzielte nicht so gute Ergebnisse, genau wie die, die bei steigendem Gewicht

die Zahl der Wiederholungen stetig senkte. Das Fazit „Wer die Wiederholungszahl öfter un stetig variiert, der fördert tatsächlich den Muskelzuwachs“, sagt Sven Glasenapp, Personal Trainer aus Henstedt-Ulzburg (www.personaltraining-glasenapp.de). „Der Muskel kann sich so schwerer an die Belastung anpassen, unterschiedliche Muskelfasern werden rekrutiert, der Muskel wächst.“ Vorsicht: „Das ist eher etwas für Fortgeschrittene!“



Verdammt, verzählt! Also wieder von vorn