

Gleiten Sie sich fit!

Sie sehen harmlos aus, wie gepolsterte Stoffscheiben, aber sie haben es ganz schön in sich: Die Flowtonic-Pads sind der Clou des neuen Workouts der renommierten Schweizer Trainerin Lucia N. Schmidt. Es verbindet Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen und verbessert so effektiv die Kontur Ihrer Figur. Und so funktioniert's: Man „gleitet“ mit Händen oder Füßen auf ein, zwei oder vier Pads über einen glatten Boden. Der Effekt: Beine und Po werden geformt und gefestigt, die Arme gestrafft, Bauch und Rücken intensiv gestärkt. Infos zum Workout sowie Übungs-DVD inklusive 2er-Set Pads für 54 € unter www.flowtonic.com

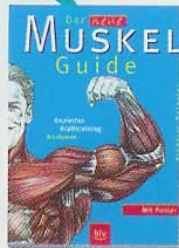
Kraftschub Bauch anspannen! Das sorgt bei allen Übungen für die nötige Körperstabilität



TOP 5 FITNESSBÜCHER

Die aktuellen Fitnessbestseller – ermittelt von Amazon für SHAPE

- 1 DER NEUE MUSKEL-GUIDE: GEZIELTES KRAFT-TRAINING**, Delavier/Eckert/Alberti, 22,95 €
- 2 DER ULTIMATIVE NEW YORK BODY PLAN**, David Kirsch, 9,95 €
- 3 MEIN RÜCKENBUCH. DAS SANFTE PROGRAMM ZWISCHEN HIGH TECH UND NATURHEILKUNDE**, Dietrich Grönemeyer, 8,95 €
- 4 ACHILLES' VERSE: MEIN LEBEN ALS LÄUFER**, Achim Achilles, 7,95 €
- 5 DAS GROSSE PILATES-BUCH**, Michaela Bimbi-Dresp, 19,90 €



Gut im Wind

Die superleichte Titanarmbanduhr „Perfomance“ ist DAS Accessoire für Segler: Sie liefert dank Kompass, Countdown-Timer und Stoppuhr wichtige Infos. 199 €, Puma Time

Spot an!

Mit dem „Solarlight Cap“ haben Sie jetzt auch im Dunkeln den vollen Durchblick. Oben auf dem Schild befinden sich Solarzellen. Sie speichern tagsüber Energie, die später bis zu fünf Stunden lang Licht spenden, z. B. fürs Lesen im Zelt (s. Foto). 40 €, www.solarlightcap.com



Laufkit für unterwegs

Das neue „Travel Kit Lady“ eignet sich für Läuferinnen, die viel reisen: In der Bag (l.) warten eine hochfunktionelle Jacke (wird dank abnehmbarer Ärmel zur Weste), ein Kurzarmshirt, eine Hose (Beine abzipfbar) und ein Bolero auf ihren Einsatz. Mit bis zu 20 Kombimöglichkeiten sind Sie so für jedes Wetter gerüstet. 399,90 €, Gore

