

vital

www.vital.de



März 2009
2,20€

Österreich 2,55 €
Schweiz 4,40 sfr
BelLux 2,65 €
Frankreich 3,10 €
Griechenland 3,50 €
Italien 3,10 €
Spanien 3,10 €
Portugal (cont.) 3,10 €
Slowenien 3,50 €

Power für den *Stoffwechsel*

- Wie man vermeidet, zuzunehmen
- Welche Hormone wichtig sind
- Was Entschlackung wirklich bringt

Bio-Garten für die Seele

So geht ökologisches Gärtnern
Plus: tolle Accessoires

Exklusiv in VITAL:

Flow Tonic

Das effektivste Workout
für die Tiefenmuskulatur

Weniger Fleisch, besseres Klima

Wie unser Essverhalten die Umwelt beeinflusst

Endlich schöne Haut

Von Pickeln bis zu
sensibler Haut.
Für jeden Typ der
richtige Tipp

„Ich will mehr Lust!“

Die häufigsten
Ursachen sexueller
Störungen und
was dagegen hilft

EXKLUSIV IN VITAL

Flow Tonic

Jetzt kommt Schwung in die deutsche Fitness-Szene. **Auf zwei Nylon-Pads gleiten** Sie buchstäblich Ihrer Traumfigur entgegen. Sie gehören zu den Ersten, die es kennenlernen. Viel Spaß!

TEXT: Christina Schmidt FOTOS: Brita Sönnichsen
PRODUKTION: Asmona Ilesha Logan

Dieses neue Workout stammt erstaunlicherweise mal nicht aus den USA, sondern aus der Schweiz. Und die Idee ist genial: Auf zwei gleitenden Pads unter den Füßen oder Händen können Sie nahezu Ihren ganzen Körper trainieren. Macht einen Riesenspaß und ist sehr effektiv. Denn beim „Flow Tonic“ verbindet sich Kraft mit fließenden, genussvollen Bewegungen. Beim Gleiten kräftigen und dehnen Sie ganze Muskelketten, stärken Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Dabei müssen Sie sich immer wieder gut ausbalancieren, wovon besonders die Muskulatur im Kern Ihres Körpers profitiert („Core-Training“) – der Bauch, der untere Rücken, Hüften und Oberschenkel. Quasi von innen heraus beginnt sich Ihr Körper zu verwandeln. Wer regelmäßig trainiert, bekommt eine tolle Haltung, straffe Arme und Beine und eine schönere Figur.

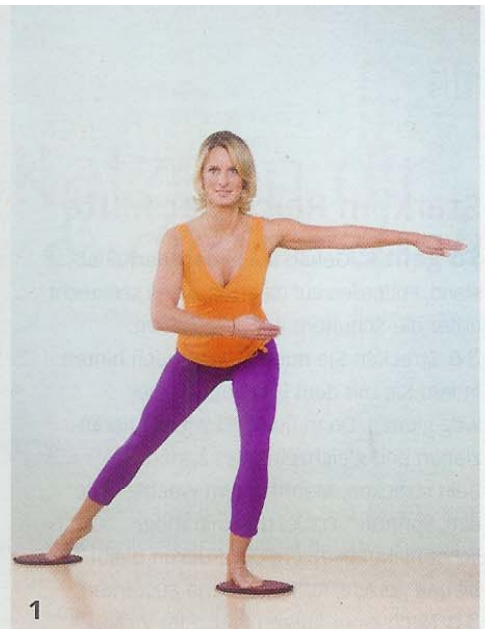
Probieren Sie's aus! Fitness-Expertin Gunda Slomka, die „Flow Tonic“ zusammen mit Lucia Nirmala Schmidt vom BodyMindSpirit-Health Concepts-Institut entwickelt hat, zeigt **fünf speziell für VITAL zusammengestellte Übungen**, mit denen Sie ein ganz neues Körpergefühl entdecken werden. Die beiden Pads kosten ca. 26 Euro (über www.vistawell.ch). Wichtig: Üben Sie nur auf glattem Boden wie Parkett, Laminat, PVC oder Fliesen. Mehr Infos unter www.flowtonic.com oder Tel. 00 41/(0)4 42 41 91 77 [Schweiz].

Sporttherapeutin Gunda Slomka
schwört auf effektive Fitness

1 Skaten bringt Sie auf Betriebstemperatur

So geht's: Stellen Sie sich mit den Fußballen auf je ein „Flow Tonic“-Pad. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Schieben Sie jetzt mit leichtem Druck des Fußballens erst den rechten Pad schräg nach hinten. Die Arme schwingen dabei diagonal nach links mit. Pad wieder heranziehen, dann mit dem linken Pad nach hinten gleiten. Der Oberkörper ist dabei aufrecht und leicht nach vorn geneigt. Wie ein Skater auf dem Eis gleiten Sie in dieser Bewegung 8 bis 12 Minuten abwechselnd nach links und rechts. Erst langsam, dann immer schneller, bis Sie ein echter „Speed-Skater“ sind.

Das bringt's: Mit dem Skater kommen Sie allmählich auf Betriebstemperatur. Gleichzeitig kräftigt bereits dieses Warm-up hervorragend die Po- und Beinmuskeln.



2 Die Brücke strafft Po und Beine

So geht's: 2a Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an und ziehen Sie Ihre Füße zum Po heran (ca. eine Fußlänge Abstand). Die Fußballen stehen auf den Pads, die Fersen bleiben auf dem Boden. Beide Arme auf dem Boden ausstrecken. Po-muskeln anspannen und den Po anheben, bis Ihr Körper von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie bildet. Ein etwa 10 Zentimeter breiter Streifen Ihres Schultergürtels

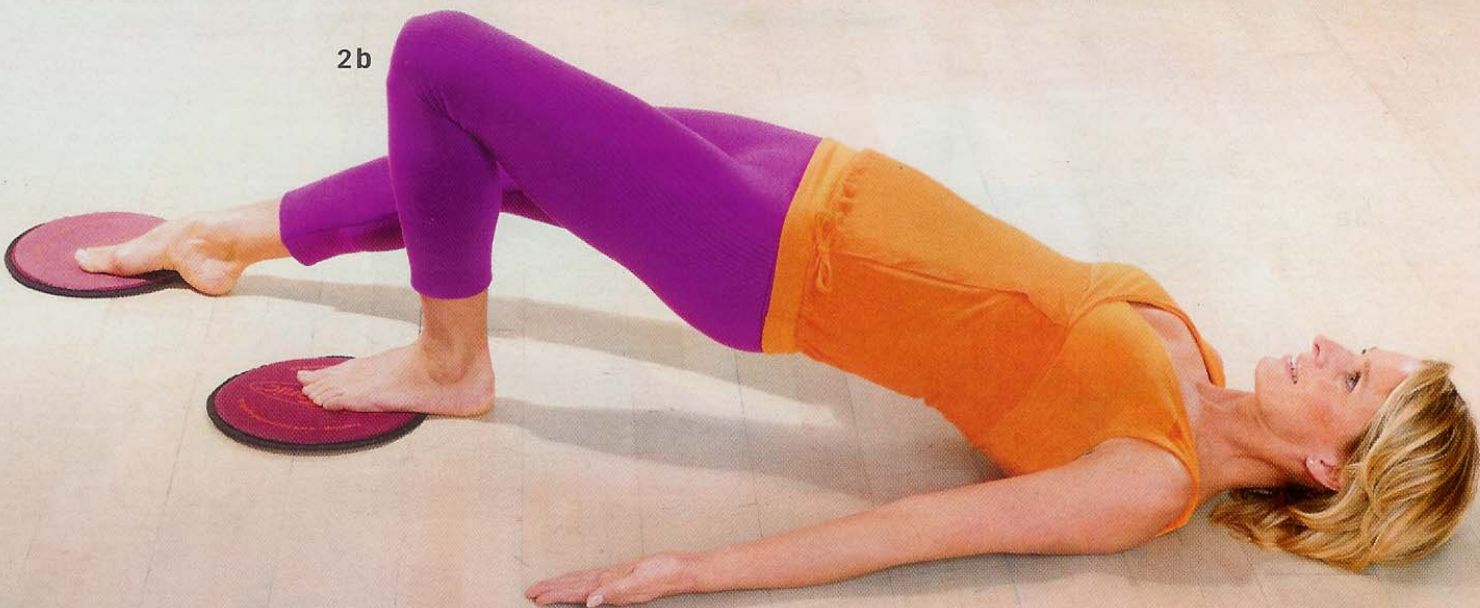
trägt Sie, Hals und Nacken werden so gut wie nicht belastet.

2b In dieser Position des „Bridgings“ (Schulterbrücke) gleiten Sie langsam mit dem rechten Fuß nach vorn. Dabei ausatmen. Einatmen und beim erneuten Ausatmen den Fuß wieder heranziehen. Dann mit dem linken Fuß nach vorn gleiten und wieder heranziehen. Wichtig: Rumpf und Becken bleiben dabei stabil. 2-mal pro Bein. Po ablegen, und nach einer kurzen Pause noch 2 Runden.

Das bringt's: Das Bridging-Beingleiten trainiert vor allem die Po-muskeln, macht aber auch den unteren Rücken und die Beinrückseiten fit.



2b



Alles ist im Fluss – ein gutes Gefühl

5 Mit Körper und Seele in die Entspannung gleiten

So geht's: Setzen Sie sich zum Finale in den Schneider- oder Lotossitz. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und stellen Sie sich vor, Sie würden durch das Strecken des Rückens 1 oder 2 Zentimeter wachsen. Die Schultern bleiben dabei entspannt und tief. Ihre Finger setzen Sie breit gefächert auf die Pads neben dem Körper. Die Arme sind gestreckt.

5a Gleiten Sie nun mit den Pads langsam so weit wie möglich nach rechts und dann wieder zurück nach links. Der Kopf dreht mit dem Körper mit. Mehrere Male hin und her. Dabei tief ein- und ausatmen.

Das bringt's: Die Übungsfolge eignet sich sehr gut als Trainingsabschluss. Sie macht die Wirbelsäule weich und geschmeidig, spendet Energie und entspannt zugleich.

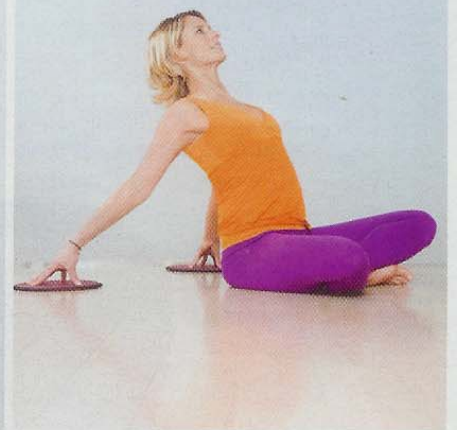
5b Führen Sie dann Ihre Hände auf den Pads weit nach hinten. Schieben Sie dabei Ihr Brustbein weit vor, öffnen Sie die Brust und atmen Sie tief ein. Spüren Sie die Dehnung auf der Vorderseite? Gut so!

5c Aus dieser Streckung gleiten die Hände weit vor den Körper, so dass Ihr Rücken sich rundet. Der Blick geht dabei zum Boden. Tief ausatmen und die Dehnung im Rücken genießen! Die Schultern bleiben die ganze Zeit tief und locker. Auch diese beiden Bewegungen so oft wiederholen, wie es Ihnen angenehm ist. Schließen Sie dabei ruhig auch mal Ihre Augen.

5a



5b



5c



3 Stark im Reich der Mitte

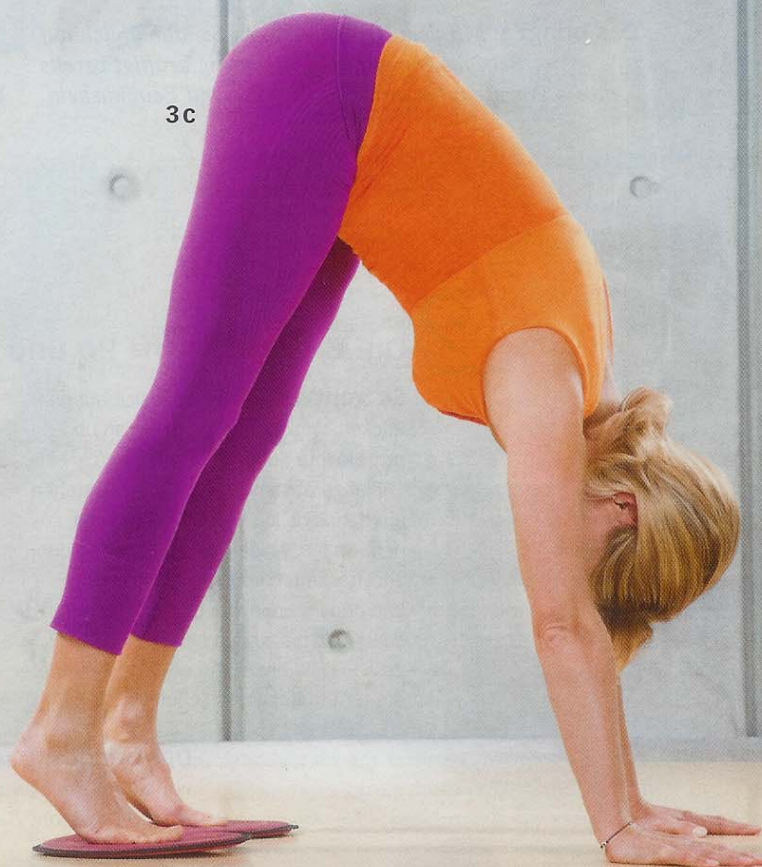
So geht's: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, Fußballen auf die Pads. Arme senkrecht unter die Schultern auf dem Boden.

3a Strecken Sie nun ein Bein nach hinten, indem Sie mit dem Pad vom Körper weg gleiten. Dann den Fuß wieder heranziehen und gleichzeitig das andere Bein strecken. Mehrmals im Wechsel wie ein „Sprinter“. Dabei die Knie möglichst nicht absetzen. Der Rücken bleibt stabil und gerade. Ruhig ein- und ausatmen.

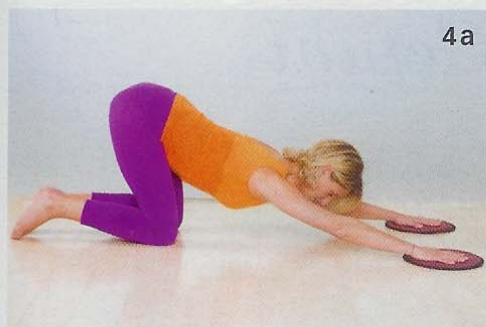
3b Nach einer kurzen Pause im Vierfüßlerstand gehen Sie in die „Bretthaltung“, indem Sie mit beiden Füßen vom Körper wegleiten und die Beine strecken. Der Körper bildet eine Gerade.

3c Jetzt die Bauchmuskeln tüchtig anspannen und mit ihrer Kraft beide Füße bei gestreckten Beinen Richtung Hände heranziehen. So weit, wie es die Stützkraft Ihres Schultergürtels und die Dehnfähigkeit der Beinrückseiten zulassen. Ihr Po schiebt sich dabei gen Himmel. Zurück in die Anfangsposition und noch einmal.

Das bringt's: Eine Übungsfolge, die besonders die Muskulatur von Bauch, Hüften und Beinen trainiert. Zusätzlich wird der Schultergürtel gekräftigt. Das ist gut, um die Nackenmuskeln zu entlasten.



Weck die Katze in dir & dehne dich



4

Immer schön locker im Rücken

So geht's: Bleiben Sie im Vierfüßlerstand. Der Rücken ist gerade. Beide Hände legen Sie auf die Pads.

4a Lassen Sie Ihre Hände nun mit leichtem Druck auf die Pads ganz langsam nach vorn gleiten. Der Po bleibt über den Knien, so kann sich Ihre Wirbelsäule wunderbar strecken.

4b Für den Rückweg machen Sie Ihren Rücken rund und ziehen mit Druck auf die Pads Ihre Hände wieder zum Körper heran. Beginnen Sie mit der Wölbung der Wirbelsäule tief unten am Becken und lassen Sie sie langsam aufwärts zum Kopf

wandern. Und wieder strecken. Ein paarmal wiederholen und genießen.

4c Jetzt im Vierfüßlerstand die Hände auf den Pads nach innen drehen, so dass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Gleiten Sie nun langsam mit dem linken Pad weit unter dem Oberkörper hindurch nach rechts, bis Sie die Rotation der Wirbelsäule und die Dehnung im oberen Rücken spüren. Drehen Sie Ihren Kopf in Richtung der Gleitbewegung mit. Dabei tief ausatmen. Einatmen, wieder zurückkommen und auf der anderen Seite wiederholen. Einige Male im Wechsel.

Das bringt's: Wie eine sich dehnende Katze lockern Sie bei dieser Übung Ihre Wirbelsäule. Super, um Verspannungen und Blockaden im Rückenbereich zu lösen.

