



## Wackel dich stark!

Nichts lockert so gut wie Schwingung: „Mit dem Bioswing Fitness-Stab ‚150.4‘ werden Muskeln im Brust-, Nacken-, Arm- und Schulterbereich in der Frequenz 3,2 bis 4,4 Hertz (Schwingungen pro Sekunde) angesprochen, die bei monotonen Alltagsverrichtungen nur noch sehr unausgewogen Beschäftigung finden“, weiß der Sportmediziner Dr. Eugen Rasev vom Institut für neuro-orthopädische Rehabilitation und Schmerztherapie in Schweinfurt. Die rhythmischen Schwingungsimpulse, deren Bandbreite durch die integrierten Frequenzregler je nach Anforderungsprofil eingestellt werden kann, stimulieren Muskulatur und sensorisches System. Die Muskulatur gewinnt Belastbarkeit und Energie, die Figur wird gestrafft. Preis ab 125 Euro.

## Good Vibrations

Powrx stellt Vibrationsplatten der neuesten Generation vor: Das Vibration Plate Modell „Pro Evolution 3.0“ (5 980 Euro) eignet sich sowohl für den Einsatz in den eigenen vier Wänden als auch für professionelle Fitnessstudios. Der kraftvolle 350-Watt-Motor erzeugt bis zu 3 600 Schwingungen pro Minute. Die Wahl der ganz persönlichen Wohlfühl-Vibrations ist möglich, denn die Frequenzen lassen sich von 15 bis 60 Hz stufenlos verstellen. Ruckzuck und bequem geht's mit den neuen Schnellwahl-tasten. Weitere Funktionen: 3 verschiedene Zeiteinstellungen, 4 Programme, ein Bedienteil unten an der Konsole sowie eine Repeatfunktion. Dank der extra großen Standfläche (77 x 63 cm) sind zahlreiche Übungen möglich, mehr zum Thema Good Vibrations finden Sie in der nächsten Ausgabe der active woman mit speziellen Vibrationstrainingsübungen. [www.powrx.de](http://www.powrx.de)

## Geistig fit

Die Aufgabensammlung 2009 von Friederike Sturm ist wieder ein kompaktes, wirkungsvolles Fitness-Programm fürs Gehirn. 5 bis 10 Minuten regelmäßiges Üben sind ausreichend zur Aktivierung der Denkkonzentration. Es werden systematisch die wichtigsten Grundfunktionen trainiert, die für die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns entscheidend sind: schnelles Denken, erhöhte Konzentration, verbessertes Gedächtnis. 160 Seiten mit wirksamen und abwechslungsreichen Übungen zur Steigerung der geistigen Fitness mit dem Gütesiegel der Gesellschaft für Gehirntraining. ISBN: 978-3-88562-111-9, Preis: 14,95 Euro, Vless Verlag 2009



## hochdosiert & schnell

Die individuelle Magnesiumversorgung mit ausschließlich organischem Magnesiumcitrat. Ideal für unterwegs!



„...weil's fit macht & schmeckt“

Evi Sachenbacher-Stehle, Skilanglauf Olympiasiegerin, Weltmeisterin vertraut auf Xenofit-Produkte.

Vitamine

Mineralstoffe

Kohlenhydrate

Proteine

