

**MEDIZIN****BESTE HILFE  
FÜR KNIE**

Nach Verletzung:  
So wird Ihr Gelenk  
fit für den Winter

**AKTUELL****VOLKSLEIDEN  
HANDYNACKEN**

Beschwerden vorbeugen  
und sanft lindern

**Ja oder nein?  
Experten über  
Wirkung & Risiken**

**Impfung  
gegen**

**GRIPPE**

**FITNESS****TRAUM-  
BODY MIT  
PILATES**

Schlank und  
straff mit nur  
sechs Übungen



# PROGRAMM

# fitness

TOOL  
der Woche



## ZUM BUNT TREIBEN

Flexibel im Look, ultraleicht und mit vielen sinnvollen technischen Features be: die neuen Fossil Sport Smartwatches. Um 279 Euro.

**AKTUELL** +++ **VITAMIN-D FÖRDERT LEISTUNG** Menschen mit höherem Vitamin-D-Spiegel haben laut neuer Studie (Quelle: European Journal of Preventive Cardiology) eine **bessere Ausdauer**. Lassen Sie Ihren Status beim Hausarzt erheben. +++ **SO WIRD YOGA 2019** Trendvorschau: Die uralte Lehre bekommt einen neuen Twist. Die Methode „**Fire Yoga**“ kombiniert dynamische Asanas mit HIIT. +++

## IT-LABEL TASSEL TALES

### Gute Eco-Wear aus Österreich

Dieses junge Label sollten Sie unbedingt am Radar haben, wenn Sie Ihre Yoga-Garderobe auffrischen. Tassel Tales, gegründet von drei yoga- und lifestyleaffinen Österreicherinnen, produziert ökologische, nachhaltige und faire Slow Fashion. Die Styles und Tassels, die Quasten, werden von Frauenkollektiven in Indien, Deutschland und Marokko hergestellt. „Jeder Produktionschritt“, so Mitgründerin Stephanie Klein, „ist nachvollziehbar.“ Gearbeitet wird ausschließlich mit nachhaltigen Materialien und Vintage-Stoffen. Thema der neuen Kollektion: Ethno.

► [www.tassel-tales.com](http://www.tassel-tales.com)  
Online-Shop



#### NEUE KOLLEKTION

Das Austro-Label Tassel Tales setzt auf nachhaltige Stoffe und Ethno-Prints. Leggins um 98 Euro, Top um 68 Euro.

## DER NEUE MINI-GYM



#### FITNESS-INNOVATION:

Dieses Fitness-Studio passt in jede Tasche: der neue **Easy Motion Skin**-Fitnessanzug arbeitet mit Elektromuskelstimulation (EMS) und fördert dadurch bei jeder Bewegung den Trainingseffekt. Eingebaute, Trockenelektroden stimulieren mit niedrfrequenten elektrischen Impulsen bis zu 90 Prozent der Körpermuskulatur und sorgen so für erhöhte Sauerstoffaufnahme, Leistungssteigerung und Aufbau von Muskelmasse. Dank Bluetooth bietet Easy Motion Skin maximale kabellose Bewegungsfreiheit. Erhältlich um 3.000 Euro unter [www.easymotionskin.com](http://www.easymotionskin.com)



## Buch-Tipp

### Fit wie die Tennisprofis



**EIN FED-CUP-COACH TRAINIERT UNS** Mit seinen bewährten Bodyweight-Übungen pusht Fitnessstrainer Mike Diehl u. a. Tennisstars wie Grand-Slam-Siegerin Angelique Kerber zu Höchstleistung. Seine Tipps teilt er im Ratgeber „**Bodyweight Training mit Mike Diehl**“ (Co-Autor Felix Grewe), Verlag Meyer + Meyer, um 20,60 Euro.

## FITNESS-FRAGE DER WOCHE

» Wie viele **EINHEITEN** **TRAINING** braucht es für rasche **ERFOLGE**?

**ANTWORT:** Als Faustregel gilt: Einmal Sport pro Woche ist leistungserhaltend. Ab dem zweiten Mal setzt ein Trainingseffekt ein. **Drei bis vier Einheiten** gelten als optimal. Achtung: Zu viel Training führt zu fehlender Regeneration und kann Überlastungsschäden und Verletzungen nach sich ziehen.



**MAXIMILIAN WALTER**  
Trainer in der crossZone [www.crosszone.at](http://www.crosszone.at)