

PUTTI LÜGT! 13 GUTE RATSCHLÄGE, DIE KRANK MACHEN: S. 93

Men's Health

**N REKORDZEIT
STARK &
SEXY**

**XPACK, SCHNELLE
EINE, V-FORM: ALLES
MIT NUR 1 ÜBUNG!**

**SEX: So
verdoppeln
Sie Ihren
Spaß** Seite 64

**est: Das beste
ier für Sportler**

**ASST IHRE ALTE
ADEHOSE NOCH?**

**er geniale 3-Tages-Plan für
nen flachen Bauch**

KKLUSIV-REPORT

**Warum wir Männer
ald aussterben**



JUNI 2010 Deutschland € 4,00
Österreich € 4,50 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

**23 FETTFALLEN
IM SUPERMARKT**
Dieser Einkaufs-Guide rettet
Sie vor unnötigen Kalorien

**Die Tricks
unserer
WM-Helden**

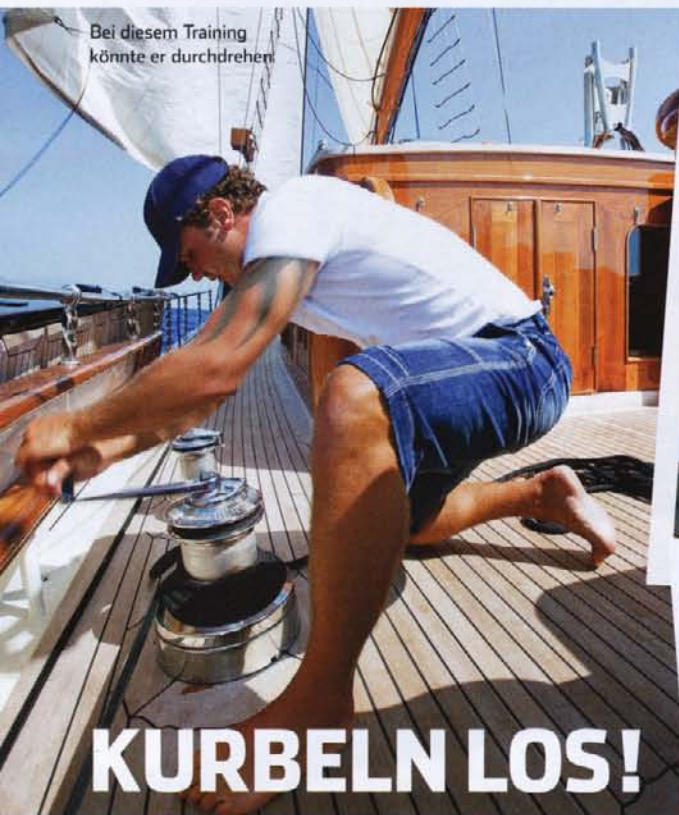
**IMMER GUT
AUSSEHEN**
Cool: Die neuen
Sommeranzüge



Spanien € 5,30 · Spanische Kanaren € 5,50
Frankreich € 5,30 · Griechenland € 6,00 · BeNeLux € 4,70
Italien € 5,30 · Zypern € 6,20 · Slowakei € 6,40



**DIE WOLLEN AUF
IHREN GRILL!**
DER GROSSE FISCH-GUIDE
mit simplen Profi-Tipps fürs
Kaufen, Kochen, Kauen



KURBELN LOS!



Mit **Kranking** schwappt ein neuer Fitness-Trend aus den USA nach Europa. Wir verraten schon mal, was hinter dem innovativen Kurbel-Workout steckt

SO IST'S ENTSTANDEN Erfinder Johnny Goldberg wollte neben seinem erfolgreichen Fahrradtraining (Spinning) ein Sportprogramm entwickeln, das den Oberkörper beansprucht. Kranking praktizieren Sie am Krankcycle (1). Das Gerät ist 120 Zentimeter hoch, 76 Kilo schwer und – wie Spinning – fürs Gruppentraining im Fitness-Studio gedacht.

SO WIRD'S GEMACHT Das Training ist sowohl im Stehen als auch sitzend möglich. „Als Grundübungen drehen Sie die bogenförmigen Kurbeln entweder wie Fahrradpedale abwechselnd oder mit beiden Händen gleichzeitig“, erklärt Heinrich

Gundlach, Autor des Ratgebers „Fitness-Geräte – Technik, Training, Varianten“ (Tectum, um 35 Euro). Top: Am Gerät sind 10 Widerstände einstellbar.

SO WIRKT'S Gundlach: „Kranking stärkt die Arm- und Brustmuskulatur und ist gleichzeitig ein sehr intensives Kardiotraining.“ Etwa ab Oktober werden deutsche Fitness-Studios Kranking-Kurse anbieten (aktuelle Infos: www.mykrankcycle.de). Sie wollen den Trend schon jetzt zu Hause haben? Die Boxerhantel Speed-Bag (2) aus unserem POWERTOOLS-Sortiment ahmt ebenfalls Kurbelbewegungen nach (zirka 100 Euro, MensHealth.de/powertools).



E-Mails an verstegen@menshealth.de

F Ich habe gehört, dass Kniebeugen gefährlich sind. Stimmt das eigentlich?

MARC S., Wolfsburg

A Nur, wenn man sie falsch ausführt. Wenn Ihre Knie beim Beugen über Ihre Fußspitzen hinausragen, werden die Gelenke zu sehr belastet. Machen Sie diese Übung so, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Und: Beginnen Sie mit wenig Gewicht, halten Sie den Körperschwerpunkt senkrecht über der Fußmitte.

F Kann ich beim Armtraining irgendwie Zeit sparen?

STEFAN W., Frankfurt (Main)

A Ja, durch ein so genanntes Agonisten-Antagonisten-Training. Das bedeutet, dass Sie Ihren Bizeps und Trizeps stets im Wechsel fordern. Sie müssen keine Pause machen, weil sich der Bizeps erholt, während der Trizeps arbeitet und umgekehrt. Dies gilt auch für Brust/Rücken oder Beinstrecker/Beinbeuger.

Sich ins Rollen bringen

Eine aktuelle US-Studie der Uni Arkansas ermittelte die perfekte Übung, um **Knieschmerzen vorzubeugen**. Grund: Sie trainiert den Beinbeuger isoliert. Wir zeigen, wie's geht

Ausgangsposition Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf den so genannten römischen Stuhl (gibt es in vielen Fitness-Studios). Füße zwischen die Polster klemmen, Beinmuskeln voll anspannen. Hände zur Brust, Handrücken nach außen.

Ausführung Aus den Beinen heraus nach hinten ziehen. Ihr Oberkörper sollte sich in der Waagerechten, Ihre Oberschenkel in der Senkrechten befinden. Dann wieder nach vorne. Die Übung sorgt für kräftige Knie-sehnen, ohne die Knie zu belasten.

