



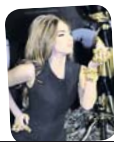
BLITZQUIZ

Sébastien Foucan ist ein Meister des Hindernislaufs Parkour. In welchem Film liefert er sich mit dem Hauptdarsteller eine rasant Verfolgungsjagd?

- A. Mission Impossible 2
 - B. Bourne-Identität
 - C. Casino Royal
- Lösung unten auf der Seite

MENSCHEN

Früher galten sie als eigenartig, heute haben sie einen eigenen Welttag: Es ist Tag der Linkshänder – zu denen gehört auch Lady Gaga. ➔ 20



- MO Lifestyle & Laufsteg
- DI Workout & Wohlfühlen
- MI Essen & Erleben
- DO Tipps & Trends
- FR Freizeit & Vergnügen
- SA Kreativ & Köstlich

In Hannover gibt es viele schöne Fitness-Parcours, im Tiergarten Kirchrode erklärt ab sofort Experte Walter Ehrlich jeden Freitag um 10 und um 15 Uhr die Nutzung des kostenlosen Trimm-dich-Pfades. Maïke Jacobs (Texte) und Nigel Treblin (Fotos) waren dabei.

Diese Runde hält Sie in Schwung!

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... wir uns in Klamotten werfen, die zur Not auch drei Tropfen Regen aushalten, und einen der ruhigeren Abende am Maschseeufer genießen. Möglicherweise um 18.30 Uhr bei Schweineschulter in Whiskey (Foto) und Table-Quiz an der Temple Bar? Oder lauschen wir italienischer Live-Musik bei Da Enzo am Nordufer (Reservierung: 0177/3553602)? Mutige entern jedenfalls die Bühne an der Maschseequelle – da heißt es ab 19 Uhr „Open Stage“!

... das Wetter dazu einläßt, sich schon einmal in der Trends in der aktuellen Herbstmode zu kümmerln. Wir freuen uns auf: weite Hosen, grobmaschigen Gaucholook, die Farbe Rot, große Karos, XXL-Mäntel, rockiges Leder mit feinen Spitzen-Tops, Mustermix, Pastellöne, Glitzer-Outfits ...

... wir das Schimpfwort „Boyband“ aus unserem Vokabular streichen für fünf Jungs aus England und Irland. Niall Horan (19), Zayn Mail (20), Liam Payne (19), Harry Styles (18) und Louis Tomlinson (der Senior ist schon 21) von One Direction haben mit ihrem Hit „Best Song Ever“ unser Herz erobert. In Los Angeles gabs jetzt einen Teen Choice Award für die Gewinner der britischen Casting-Show „The X Factor“. Diese Karriere ist keine Einbahnstraße!



1



An den **Massagerollen** gehts los: Mit dem Rücken stellt sich Friederike Stöckmann (19) gegen die Rollen. Wichtig: Der Rücken ist gerade, die Schultern nimmt man etwas zurück. Beine hüftbreit stellen, die Füße etwas nach vorn schieben. Mit den Händen hält man sich an den Griffen fest. Auf die Arme gestützt, schiebt man den Rücken durch Kniebeugen hoch und runter. Tipp vom ersten Vorsitzenden des TSV Wülferode, Walter Ehrlich (67): „Mindestens zweimal pro Woche an allen Geräten trainieren.“

Rückenmuskulatur. Die waagerechte Rolle massiert den gesamten Rückenstrecker. So kräftigt das Training auch die Beinmuskulatur.



2

Auch Gerät Nummer zwei ist eine **Massage-rolle** – diesmal **senkrecht** aufgehängt. Man stellt sich wiederum mit dem Rücken gegen die Rolle und führt die Arme durch die Handgriffstangen. Dann die Schulter entspannen und den Rücken langsam nach links und rechts bewegen. Das Körpergewicht sollte man dabei ebenfalls verlagern, bis man die Massagerollen auch am Armsatz spürt. Auch bei diesem Gerät gilt: Auf die richtige Dosierung kommt es an. Man sollte also nicht mit aller Kraft gegen die Rollen drücken, sondern nur so viel Druck ausüben, wie es angenehm ist.

Effekt: Der Schulterbereich bis zum Oberarmansatz wird durchblutet. Tipp: Die beiden Massagegeräte für den Rücken im Wechsel trainieren. Erst 20 Kniebeugen an der waagerechten Rolle machen, dann 20 Seitwärtsbewegungen an der senkrechten Rolle. Anschließend den Durchgang komplett wiederholen.

6



Am **Schwingbügel** werden Muskeln trainiert, die im Alltag oft zu kurz kommen. Man setzt sich auf den Hocker und greift den Bügel über dem Kopf, indem man die Knäufel seitlich oder die Stangen innen anfasst. Dann schwingt man den Oberkörper nach rechts und links, wobei Beine und Po ruhig bleiben. Walter Ehrlichs Tipp: „Damit es effektiver ist, möglichst weit zu den Seiten schwingen.“

Effekt: Das Gerät trainiert die Muskulatur des Oberkörpers – vor allem die seitlichen Stränge werden gefordert. Zudem unterstützt diese Übung die Beweglichkeit der Rückenmuskulatur.

3



Es ist so leicht, etwas für seine Gesundheit zu tun: An diese **Drehscheiben** stellt man sich in leichter Grätschstellung, beugt die Knie etwas und achtet darauf, dass der Rücken gerade ist. Dann legt man die Handflächen auf die Scheiben und dreht sie langsam – entweder in eine Richtung oder entgegengesetzt. „Viele wollen hier Geschwindigkeitsrekorde aufstellen, doch das ist falsch“, warnt Fitnessfachmann Walter Ehrlich: „Effektiv ist die Übung, wenn man sich auf Drehen konzentriert und möglichst langsam und gleichmäßig die Scheiben bewegt.“

Effekt: Durch die Noppen werden die Hände massiert und die Durchblutung angeregt. Außerdem wird an den Drehscheiben die Beweglichkeit des Schul-

tergürtels und der Ellenbogen gefördert. Zudem trainiert der Freizeitsportler Koordination und Feinmotorik.

5



An Station fünf können Hobbysportler beim Training ein bisschen Pausch abhaken – oder um die Wetts radeln: Auf dem **Fahrrad-Trainer** bestimmt jeder sein persönliches Tempo. Der Bewegungsablauf ist vielen vertraut, man kann vorwärts, aber auch rückwärts fahren. Walter Ehrlichs Tipp: „Nicht mit dem Rücken anlehnen, dann ist das Radeln noch effektiver.“

Übrigens: Die kleine Einkerbung in der Bank ist für das sichere Ablegen von Gehstöcken vorgesehen. **Effekt:** Die gesamte Rumpfmuskulatur wird gefordert. Hüft-, Knie- und Fußgelenke werden beansprucht. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Ausdauer trainiert.



4

Twister heißt dieses Gerät, an dem man sowohl im Sitzen als auch im Stehen trainieren kann. Bevor man anfängt, sollte man darauf achten, dass die Markierung der Fuß- beziehungsweise Sitzplatte genau Richtung Standrohr zeigt. Wer die Übung im Sitzen ausführt, sollte sich gerade aufsetzen, mit den Händen den Griff festhalten und die Füße auf die Fußstütze stellen. Dann sollte man das Sitzteil aus der Hüfte heraus nach links und nach rechts drehen. Bei der Stehübung stellt man sich auf die Trittscheibe und dreht die Hüfte nach links und rechts. Walter Ehrlichs Tipp: „Immer schön geradeaus gucken, dann bleibt der Oberkörper ruhig.“

Effekt: Die Drehung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Sie lockert, dehnt und kräftigt die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Po. Führt man die Übung im Stehen aus, wird zusätzlich der Gleichgewichtssinn geschult.

Hainholz bis Ricklingen: Auch hier können Sie gratis trainieren

Der Generationen-Fitness-Parcours am Haupteingang des Tiergartens in Kirchrode ist einer von vielen Fitness-Parcours im Hannover und Region. Eine Auswahl.

Die Premiere: 2009 wurde in Hannover ein Generationenparcours neben dem Kinderspielplatz am Freizeitheim **Ricklingen** angelegt. Der Sportbereich umfasst einen Platz zum Boule- und Tischtennispielen und einen Gerätebereich mit einem Beweglichkeitstrainer, einem Beintrainer, einem Ganzkörpertrainer (Stepper) und einem Rückentrainer.

Zwei Trainingsstationen mit Ganzkörpertrainern für individuelle Trainingszwecke gibt es auf der Erholungsfläche **Fössiewiese** (Nähe Davenstedter Markt).

Zwischen der Fridtjof-Nansen-Schule und dem ehemaligen Emmy-Lanzke-Weg liegt der Bewegungsparcours in **Vahrenheide**. Acht Geräte sind dort aufgebaut, darunter ein Beweglichkeitstrainer, ein Bein-, ein Ganzkörper-, ein Rückentrainer und ein Schultertrainer, der für Menschen im Rollstuhl geeignet ist.

Zwei Trainingsstationen mit Ganzkörpertrainern für individuelle Trainingszwecke gibt es auf der Erholungsfläche **Fössiewiese** (Nähe Davenstedter Markt).

Der Fitnessparcours in der **Grünen Mitte Hainholz** befindet sich zwischen Kulturhaus, Hainholzer Bad und Sporthalle Hainholz. Vier Fitnessgeräte stehen hier, ein Beintrainer, ein Schultertrainer, ein Rückentrainer und ein Massagegerät für Hände, Arme und Beine.

In **Langenhagen**, in unmittelbarer Nähe des Altenzentrums Eichenpark, gibt es im Stadtpark einen „Mehrgenerationenbewegungspfad“ mit acht verschiedenen Geräten. mal



FIT IN DER FREIZEIT: Auch am Schmachtberg in der Ellenriede kann trainiert werden.



Der August ist der Monat der Liebe

Großartige Neuigkeiten für Singles: Im August verlieben sich die Deutschen am häufigsten! Das ergab der aktuelle „Jacobs-Krönung-Trendcheck“. Im August seien die meisten Menschen bereit, öfter auszugehen, Freunde zu treffen oder neue Leute kennenzulernen. So gaben die meisten Befragten an, ihren Partner im August kennenzulernen zu haben. Es folgen die Monate Mai, April und September. Schlusslichter sind Juni, Dezember und Januar.

Das Sonnenlicht und milde Temperaturen im August wirkten sich positiv auf die Partnersuche aus, bestätigt Partnervermittlerin Ingrid Kreuzer. Leider seien nicht alle Menschen in der Lage, bei Partys oder im Café neue Kontakte zu knüpfen. Denen rat Kreuzer zu professionellen Rhetorik- und Flirtkursen. Wir sagen: Das Geld lieber in zwei Drinks investieren – und auf zum Maschsee! fest!

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: C.