

23 STRESS-KILLER

FÜR BÜRO, BETT
UND BOLZPLATZ

MENSHEALTH

Men's Health

IN NUR
EINEM
MONAT **4 KILO
WENIGER**

DER BESTE ABNEHM-SPORT
SOFORT-ERFOLGE OHNE DIÄT

SEX-TEST SCHLÄFT SIE
HEUTE NOCH MIT IHNEN?



**SCHNELLER MEHR
MUSKELN**

22 TIPPS UNSERER STÄRKSTEN
LESER FÜR BIZEPS, BRUST & CO.

**15 KÜCHEN-TURBOS
FÜR KOCHFAULE**

WIE SIE JEDE ERKÄLTUNG
IM KEIM ERSTICKEN S. 94



**SO LÜGT DIE
FOOD-INDUSTRIE**
DIESE SCHLANKMACHER
SIND FETTBOMBEN

**SIEGER-
SIXPACK**
unseres
Cover-
Model-
Contest-
Gewinners:
S. 10



NOVEMBER 2013

Deutschland € 4,20
Österreich € 4,80 Schweiz SFR 8,20



Spanien € 5,60 - Griechenland € 6,20 - Frankreich € 5,50
Italien € 5,60 - BeNeLux € 4,90 - Slowakei € 6,70

MENSHEALTH.DE


Unser Experte

Markus Bremen arbeitet in Köln als Athletik- und Personal Trainer. Er ist aber nicht

nur Diplom-Sportwissenschaftler, sondern zudem Heilpraktiker und Osteopath. Seine Workouts zielen auf den gesamten Körper. Er greift dafür selbst oft auf Tools zurück, zum Beispiel auf Liegestützgriffe. Infos: www.markusbremen.de

ZUPACK-MATERIAL

Mit den Briketts können Sie Bizeps backen: Die Power-Grips aus Holz an einer Befestigung aufhängen, greifen, hochziehen. Verschiedene Griffe ermöglichen knallhartes Grip-Training und eine hohe Armbeuge-Belastung. Ideal sind zum Beispiel Klimmzug- und Ruder-Varianten.

MODELL Power-Grips von Metolius

PREIS zirka 30 Euro

INFO www.its-sport.de



IST DENN DAS ZU FASSEN?

Freuen Sie sich auf packende Momente! Diese Mischung aus innovativen Arm-Trainingsgeräten für zu Hause und unterwegs rückt neue Erfolge beim Ausbau von Bizeps, Trizeps und Unterarmen in greifbare Nähe

Curls, Curls, Curls – für ein Arm-Komplettprogramm ein recht armer Mix. Mehr als dicke, nutzlose Muskelpakete kommen dabei oft nicht heraus. So machen Sie's besser. „Trainierte Arme sind attraktiver und dann erst stark, wenn Beuge-, Streck- und Unterarmmuskeln in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. Sonst können Dysbalancen Leistung und Optik mindern“, sagt Personal Trainer Markus Bremen. Mit unserer Tool-Sammlung machen wir Ihnen das Training leicht: Jedes der 10 Geräte hat seinen ganz eigenen Reiz – und gibt ebensolche gezielt an die Muskulatur weiter. Die Einteilung nach Muskelgruppen dient Ihnen als Übersicht. Sie werden merken: Einige der vorgestellten Kandidaten fordern dank ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten sowohl Bizeps und Trizeps als auch die Unterarme heraus. Außerdem sind weitere Muskelgruppen unter Zugzwang, beispielsweise in der Brust oder im oberen Rücken. Sie alle sind an Armbewegungen beteiligt. Auch die Unterarmmuskulatur wird oft vernachlässigt, obwohl sie so wichtig ist. Bremen: „Sie ist bei vielen ein limitierender Faktor, gerade bei komplexen Übungen wie Kreuzheben oder Klimmzügen. Dafür benötigen Sie nämlich

stets einen bombenfesten Grip.“ Aber auch im Alltag müssen Sie häufig fest zupacken. Die Tabelle zeigt, welche Armmuskeln bei welchen Bewegungen gefordert sind. Sie sehen: Die Unterarme haben immer ihre Finger im Spiel.

	Bizeps	Trizeps	Unterarm
Partnerin massieren	X	X	✓
Sektflasche öffnen	X	X	✓
Bowling spielen	X	X	✓
Decke streichen	X	✓	✓
Getränke schleppen	✓	X	✓
Holz hacken	X	✓	✓
Gokart fahren	✓	X	✓
Fahne schwenken	✓	✓	✓
Reifen wechseln	✓	✓	✓
Möbelwagen beladen	✓	✓	✓