

# warm up

BEWEGUNG  
ERNÄHRUNG  
ENTSPANNUNG

## ++ news ticker ++

**SPORTDRINKS – SCHON DER GESCHMACK WIRKT ++**  
BRITISCHE WISSENSCHAFTLER BELEGTEN, DASS AUSDAUERSPORTLERN SCHON DER GESCHMACK VON FITNESSDRINKS BEINE MACHT. DAS GURGELN MIT DEM GETRÄNK AKTIVIERTE DIE HIRNREGIONEN, DIE FÜR VERGÜGEN UND BELOHNUNGEN VERANTWORTLICH SIND, UND STEIGERTE SO DIE LEISTUNG. ++



### FITTES HANDTUCH ++

MIT GUM-  
MIZÜGEN

UND SCHLAUFEN VER-  
RUTSCHT DAS „2FIT TO-  
WEL“ (WWW.2FITCREA-  
TIONS.COM, 12 EURO)  
NICHT, WENN SIE ES  
BEIM TRAINING ÜBER  
DAS FITNESSGERÄT  
LEGEN. SO MASSIE-  
REN SIE SICH NICHT  
DEN SCHWEISS  
ANDERER  
INS GE-  
SICHT.  
++



### TAUCHBRETT RAYBOARDING

Wie ein Rochen im Wasser fliegen Sie mit dem Rayboard durch das Meer. Vom Motorboot gezogen, tauchen Sie auf und ab durch ein leichtes Neigen

nach oben oder unten. Einige Tauchschulen (etwa auf Mallorca) bieten den Spaß bereits an. Infos: [www.rayboard.com](http://www.rayboard.com)

### ACTION, BITTE

#### FREIER FALL AM SEIL

Wo bekommt Adrenalin-Guru Jochen Schweizer bloß immer seine Ideen her? Vielleicht ja von den Aerial Dancern (siehe Bild), die nur an Seilen hängend vor steilen Bergwänden atemberaubende Kunststücke fabrizieren. Wie auch immer: Bei Schweizers „Base Flying“ kann man sich seit Mitte Mai vom Dach des Park Inn Berlin-Alexanderplatz stürzen. Angeseilt und dank einer Spezialkonstruktion erreichen Sie nach 98 Metern fast die gleiche Geschwindigkeit wie beim freien Fall, bevor Sie automatisch abgebremst werden. Infos: [www.jochenschweizer.de](http://www.jochenschweizer.de), Tel. 0180/5 60 60 88, Preis: 99 Euro.



### OLGA KURYLENKO

#### BOND-GIRL GREIFT ZUM SCHWERT

Als Racheengel wurde Bond-Girl Olga Kurylenko in „Ein Quantum Trost“ berühmt. Auch in ihrem nächsten Streifen kennt sie keine Gnade. Die Dreharbeiten für Centurion (Kinostart: 2010) laufen noch, doch schon sickerte durch, dass Kurylenko erneut viele Actionszenen selber spielt. Während sie sich für den Bond-Dreh mit Kampftraining fit hielt, ist jetzt allerdings Säbelrasseln angesagt: Der Film spielt in der Römerzeit, Schwertkämpfe und Reiten standen auf dem Trainingsplan. Im Film will sie sich an den Römern rächen, die ihr die Zunge abgeschnitten haben – und bei Olgas Figur sind auch wir sprachlos!