

Fit für den Sommer: Fledermaus-Yoga, Fatbike, E-Skates

Das macht echt Spaß

Lust, mal wieder was Neues auszuprobieren? BILD der FRAU-Reporter haben die aktuellen Fitnesstrends getestet

Gepflegt abhängen

■ Aerial-Yoga? Das sieht so leicht aus, so schwebend, akrobatisch – hat es aber in sich. In bunten reißfesten Lycra-Tüchern, die an dicken



Haken (jeder trägt 1000 Kilogramm, versichert Trainerin Dana) an der Decke hängen, machen wir Yogaübungen. Kurse gibt es in ganz Deutschland, sie kosten ca. 25 Euro pro Stunde. Wir müssen darauf vertrauen, dass der Haken hält – der Verstand weiß es, das Bauchgefühl rebelliert. „Ein bisschen Mut gehört dazu“, lächelt Dana, „die Kontrolle abgeben fällt nicht leicht, auch das gehört zum Yoga.“ Körperspannung, Gleichgewichtssinn, das Gefühl von Schwerelosigkeit – ich merke schnell, wo meine Grenzen sind. Traumhaft am Schluss: die Entspannungsübungen, in denen wir, wie Embryos in Mamas Bauch, in unsere Tücher gekuschelt, schaukeln.



Kurze Atempause für die Reporterin. Dana (l.) mit dem „Schmetterling“. Nur für Könner!

Fotos: Karin Costanzo (5), Ulrike Schacht (2)

FAZIT **MARGOT**, sonst kein Sportfreak: Aufregend und ganz schön anstrengend. Nacken und Wirbelsäule werden gedehnt und entspannt, danach fühlte ich mich federleicht und warm. Ein Körpergefühl, das ich so noch nicht kannte!



Raketenschnelle Skates

■ Die ersten Momente sind sehr wackelig! Weil die Skates nur zwei richtige Räder haben, muss ich sehr aufpassen, nicht hinten über zu fallen. Den Start- und Bremsvorgang per Fußbewegung zu steuern gelingt mir einfach nicht. Meine Bremse ist die Wand. Aber das Fahren klappt schon nach wenigen Momenten – und bringt Spaß! Sogar Kurven fahre ich nach zehn Minuten – auch wenn die Kolleginnen das Manöver mit prustendem Lachen kommentieren. 16 Stundenkilometer, die maximale Geschwindigkeit, fühlt sich ziemlich rasant an! Nach 15 Minuten bin ich ganz schön ins Schwitzen gekommen. Leider sind beim zweiten Versuch die Akkus leer und müssen ans Ladekabel.

FAZIT **CATHRIN**: Für mich eher ein Freizeitspaß auf sicherem Gelände, kein Fortbewegungsmittel wie Inliner. Mit 999 Euro (Preis beim Versand Pro Idee) allerdings viel zu teuer!

Ein dicker Hingucker

■ Dieses Bike ist wirklich fett. Zumindest die Reifen. Sie sind doppelt so dick wie bei einem normalen Mountainbike und dreimal so dick wie bei einem normalen Cityrad. Es ist also egal, ob der Straßenasphalt Löcher hat. Mit dem Rad fahre ich munter darüber hinweg. Eigentlich wurde das Fatbike gemacht, um im Schnee oder am Strand herumzukurven, denn die dicken Reifen geben dort idealen Halt. Aber auch im kleinen Park



um die Ecke ist es total cool und kleine Abfahrten zaubern mir ein Grinsen ins Gesicht. Richtig anspruchsvolle Waldstrecken würde ich damit aber nicht fahren – weil es keine Federgabel hat.



ALEXANDRA sagt: Das will ich öfter machen! Aber: Ein Leichtgewicht ist das fette Rad nicht – es wiegt satte 14,6 Kilo. Und es hat mit 1299 Euro auch einen XXL-Preis. Im Internet und bei Discountern gibt es aber auch Modelle für unter 500 Euro.

Das Bike von Stevens haben wir bei Radsport von Hacht (www.radsportvonhacht.de) in Hamburg ausgeliehen

FAZIT



Erholsamer Schlaf auch während der Periode

Guter Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Während der Periode schlafen jedoch viele Frauen häufig unruhig, weil sie unsicher sind, ob ihr Hygieneprodukt wirklich zuverlässigen Schutz bis zum Morgen bietet. Dabei ist es ganz einfach, auch während der Tage gut erholt und mit einem sauberen und frischen Gefühl aufzuwachen. Ein Tampon ist hier die Lösung. Wir beantworten die wichtigsten Fragen zur Tamponverwendung während der Nacht:

Kann ich nachts Tampons verwenden?

Ja. Ein Tampon kann ohne Wechsel über die durchschnittliche Schlafenszeit getragen werden. Dazu sollte der Tampon unmittelbar vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen ausgetauscht werden. o.b.* Flexia* Tag+Nacht mit einzigartigen SilkTouch* Schutzflügeln wurde entwickelt, um extra Schutz gegen Vorbeilaufen oder Verrutschen am Tag oder während der Nacht zu geben. Der Vorteil eines Tampons gegenüber einer Binde ist, dass die empfindliche Haut des Genitalbereichs trocken bleibt und nicht durch Feuchtigkeit gereizt wird. Außerdem wird die Menstruationsflüssigkeit nicht durch den Kontakt mit Sauerstoff zersetzt. So entstehen keine unangenehmen Gerüche. Auch wird die natürliche Scheidenflora durch

das nächtliche Tragen eines Tampons nicht beeinträchtigt.

Ist die Periode nachts stärker als tagsüber?

Nein. Die abgegebene Menge der Menstruationsflüssigkeit unterscheidet sich von Tag zu Nacht so gut wie gar nicht. Trotzdem kann leicht dieser Eindruck entstehen, denn das Menstruationsblut sammelt sich während des Liegens in der Scheide. Wenn Binde verwendet werden, entsteht dann bei

nächtlichen Bewegungen oder beim Aufstehen häufig ein Gefühl des schwallartigen Auslaufens.

Brauche ich nachts eine andere Saugstärke?

Nein. Durch die ähnliche Blutungsmenge kann auch nachts die gleiche Saugstärke wie am Tag verwendet werden. In den ersten zwei bis drei Tagen, wenn die Periode am stärksten ist, sollte am Tag und in der Nacht jeweils eine etwas höhere Saugstärke ausgewählt werden.

Keine Kompromisse am Tag oder in der Nacht.

Bis zu 100 % Schutz bis zum nächsten Morgen.*



o.b.* Flexia* Tag+Nacht

Der einzige o.b.* Tampon mit Schutzflügeln für extra Schutz gegen Vorbeilaufen und Verrutschen, am Tag oder während der Nacht.

* Wechseln Sie den Tampon regelmäßig alle vier bis acht Stunden.