

Das Fitness- &  
Sportmagazin für die Frau

# active

Deutschland € 2,90  
Österreich € 3,35  
Belgien € 3,45 • Luxem-  
burg € 3,45 • Niederlande  
€ 3,80 • Schweiz sfr 5,80



www.active-woman.de

Ausgabe  
Mai/Juni  
2009

# woman

Neue Serie

## SCHWIMMEN

Mehr Spaß, mehr  
Speed, mehr Figur mit  
der richtigen Technik

Fit im Kopf mit

## Gedächtnis- training

Aktivieren Sie Ihre grauen  
Zellen für mehr Erfolg und  
Schwung im Leben

Schlank  
& vital in den  
Sommer

# LAUF LOS!

SO SCHAFFEN SIE DEN EINSTIEG:  
MIT UNSEREM LAUF-ABC, TRAININGSPLAN,  
DEN BESTEN SCHUHEN UND KLASSE MODE

## Stress ist messbar

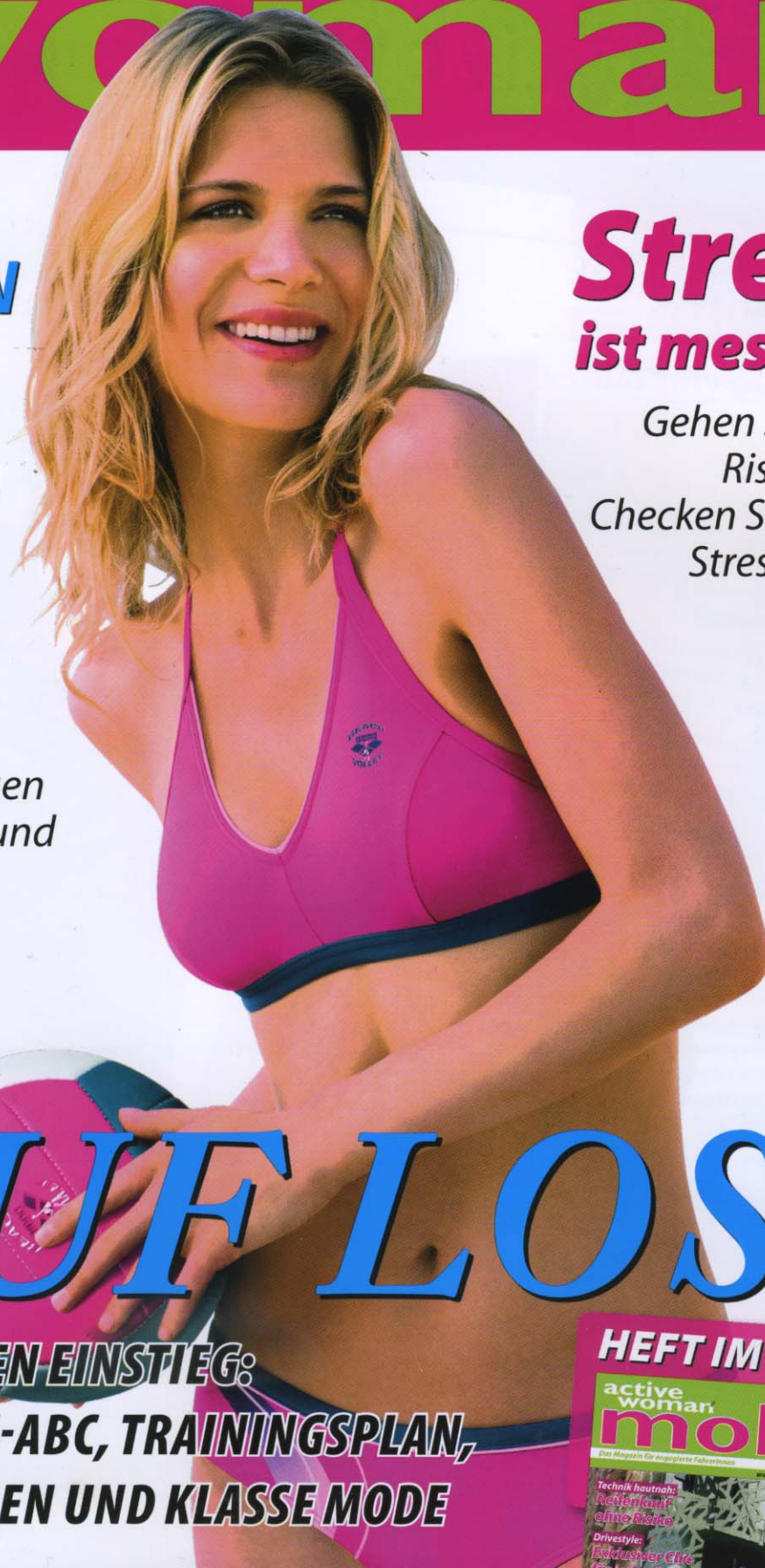
Gehen Sie kein  
Risiko ein:  
Checken Sie Ihren  
Stresspegel!

HEFT IM HEFT

active  
woman  
mobil

Technik hautnah:  
Reifenkauf  
ohne Risiko  
Drivestyle:  
Luxusvergnügen  
für jeden Fahrer!

Reise-  
festsitz:



## Reebok

### Premier Road Plus KFS VI

PREIS	99,95 Euro
GEWICHT	306 g (Gr. 40)
LIEFERB. GRÖSSEN	35 – 44
TYP	Stabilschuh



**HERSTELLER:** KFS (Kinetic Fit System) sorgt laut Hersteller für Komfort, Halt und Flexibilität in den kritischen Bereichen des Fußes. Die Flex Grooves im Vorderfußbereich sollen die Aufprallenergie dynamisch wieder zurückgeben. Die Dämpfung: DMX Ride.

**UNSER FAZIT:** Dieser energiegeladene Schuh treibt einen richtig an und ist dabei angenehm gedämpft. Ein Klasse Schuh vor allem auch für Einsteigerinnen. Der Premier Road Plus ist sehr bequem, und man ist sowohl im Gelände als auch auf der Straße leichtfüßig unterwegs.

## Ryka

### Pursuit

PREIS	99,90 Euro
GEWICHT	272 g (Gr. 40)
LIEFERB. GRÖSSEN	37 – 41, 42
TYP	Stabilschuh



**HERSTELLER:** anatomisch geformte Nitracel-Einlegesohle und EVA-Brandsohle für mehr Komfort; N2-DM/Nitracel-Dämpfungsmaterial für starke Entlastung und Energiefreigabe beim Fersenauftritt und am Vorfuß; 2-teilige Mittelfußbrücke zur Stabilisierung.

**UNSER FAZIT:** Der Rykä Pursuit lässt die Knöchel nach gewohnter Rykä-Manier angenehm frei, man fühlt sich trotzdem sicher und ausreichend vor dem Einknicken geschützt. Super bequem, mit guter Zehenfreiheit!

## Salomon

### XT Whisper

PREIS	114,99 Euro
GEWICHT	269 g (Gr. 39 1/3)
LIEFERB. GRÖSSEN	37 1/3 - 42
TYP	Trailrunningsschuh



active  
woman  
Empfehlung

**HERSTELLER:** der weiblichen Anatomie angepasstes Agile Chassis für guten Komfort und Sitz; schnelltrocknendes Mesh-Obermaterial; Schnellschnür-System (Quicklace) und Zehenschutzkappe; grob profilierte Sohle für besten Halt.

**UNSER FAZIT:** Der überaus komfortable XT Whisper vereint prima Polsterung mit Dynamik, gutem Halt und flexibler Boden Anpassung. Eigentlich ein Trailrunningsschuh, doch unserer Erfahrung nach auch sehr gut zum Laufen auf der Straße geeignet.

## Saucony

### Progrid Guide 2

PREIS	120 Euro
GEWICHT	300 g (Gr. 38)
LIEFERB. GRÖSSEN	37 – 43
TYP	Stabilschuh



**HERSTELLER:** hochwertiges Obermaterial u. moderate Pronationsstütze für stabilen Halt und optimale Passform; antibakterielle, geruchshemmende Ortholite-Einlegesohle; ProGrid Dämpfungsmaterial im Rücken- und SRC-Element im Vorfußbereich.

**UNSER FAZIT:** Ein Allrounder, der sich sowohl für die lange Trainingseinheit als auch für den Zwischensprint eignet. Klasse Dämpfung, ideales Abrollverhalten, die Zunge umschließt den Fuß perfekt und kann nicht verrutschen. Leider etwas schwer für zarte Damenfüße!

## Scott

### Ride 4W

PREIS	119,95 Euro
GEWICHT	279 g (Gr. 38)
LIEFERB. GRÖSSEN	35,5 – 43
TYP	Neutralschuh



**HERSTELLER:** Leichtes AHC-Element in der Ferse, um Fuß beim Auftritt zu stabilisieren; abriebfestes Carbondgummi, wo Außensohle am meisten beansprucht wird; entkoppelte Ferse plus stabilisierende Fläche im Mittelfußbereich für natürliches Laufen.

**UNSER FAZIT:** Super Laufgefühl durch die entkoppelte Ferse, trotzdem ist der Schuh verwindungssteif und dynamisch. Vorne ist viel Platz, so lässt es sich schön mit den Zehen wackeln. Geschmackssacke: die etwas spagice Optik.

## Under Armour

### Spectre

PREIS	100 Euro
GEWICHT	254 g (Gr. 40)
LIEFERB. GRÖSSEN	36 – 41
TYP	Neutralschuh



**HERSTELLER:** Headgear-Innenmaterial für kühle und trockene Füße; Armourbound-Mittelschale plus Armourlastic für Abfangen von Stößen; Armourguide für stabilen Halt und gute Führung; 6mm Cartilage Gel Einsatz zur Dämpfung.

**UNSER FAZIT:** Die Passform ist super, ebenso wie die Dämpfung dieses leichten und – besonders im Zehenbereich – watteweichen Trainingschuhs. Auch für Supinierer geeignet. Am besten für Einsteiger und gemächliche, lange Trainingsläufe geeignet.

## Laufbegleiter Nützliches und Schönes für die Joggingrunde



### Schwappfrei

Eigentlich wäre ein Laufrucksack für lange Strecken ja eine tolle Sache. Aber je weniger drin ist, desto mehr schwappt das Getränk unangenehm hin und her. Nicht so beim „E Race Boa“ von The North Face. Bevor es schwappt, einfach den Rucksack mittels Drehverschluss zusammenzurren und die Flüssigkeit ist wieder fixiert. Preis: 85 Euro

### Ladylike

Der Timex Ironman Race Trainer™ prahlt nicht, sondern schmiegelt sich ladylike auch um schmale Handgelenke. Der schicke Herzfrequenzmesser hat alles, was man zum Training braucht. Preis: ab 199 Euro



### Unikum

Jedes Stirnband der Marke „Patchwear by Alexandra Kaiser“ ist ein handgefertigtes Unikat. Innen saugt ein Baumwollvlies den Schweiß auf, seitliche Gummizüge verbessern den Halt. Preis: 14,90 Euro. [www.patch-wear.de](http://www.patch-wear.de)