

Kräftiger Arm – dank Schläger

Seit Boris Becker nur noch als Frauenheld aufschlägt und Steffi Graf die treusorgende Ehefrau und Mutter gibt, ist mit dem deutschen Tennis nicht mehr viel los. Den Nachfolgern fehlt einfach die Durchschlagskraft. Möglicherweise liegt es am Werkzeug. Der **DNX 1 Power Arm** verspricht da wahre Wunder. Seine dynamischen Eigenschaften sollen ein Maximum an Leistung für jeden Tennisspieler schaffen, lobt der Hersteller sein Produkt. Der Grund: Der DNX 1 sei der erste Tennisschläger **ohne eine durchgängige Rahmenbrücke**. Der Ball soll in die Spannung eintauchen, beim Ausschwingen werde er dann entsprechend beschleunigt. Mit einer ungeheuren Wucht sause er auf den Gegner zu – heißt es beim Hersteller. Wer also beim nächsten Tennis-Match seinen Geschäftspartner mit einer neuen Vorhand überraschen will, sollte es mal mit dem DNX probieren. Vorher ist er für ein Experiment aber noch schnell 300 Euro los.

www.voelkl.de

Strampeln und ein bisschen schummeln

Wie kommen Sie am schnellsten nach oben? Fürs Geschäftsleben müssen wir ein Patentrezept schuldig bleiben. Aber für das Fahrradfahren hätten wir eins: Besorgen Sie sich den Elektromotor „**Gruber Antrieb**“ (1700 Euro). Der erleichtert Hobbyradlern quälende Berg-Aufstiege. Roland Gruber, der Entwickler des famosen Elektromotors, hat für seine Idee auf der Sportartikel-Messe ISPO in München den **Brand New Award** erhalten. Übrigens müssen Sie keine Angst haben, dass Sie bei Ihren Radtouren als Schummler entlarvt werden. Der Extra-Antrieb ist unauffällig versteckt. Der **900 Gramm** schwere Motor verschwindet im Sitzrohr. Ein Knopfdruck am Lenker genügt, der Motor springt an und unterstützt Sie beim Treten. Anderthalb Stunden arbeitet er mit immerhin **100 Watt Leistung**. Das ist schon eine ganze Menge, wie Vergleiche deutlich machen. So kann ein Triathlon-Lenkeraufsatz bis zu 30 Watt Aufwand ersparen. Wenn Sie sich für hochwertige Reifen entscheiden, bringt das noch einmal 15 bis 20 Watt Strampel-Ersparnis. Pumpen Sie diese dann noch mit neun Bar auf, haben Sie noch einmal 5 bis 10 Watt gespart. Oder Sie werfen den Motor an und fahren erhobenen Hauptes mit platten Reifen an den anderen vorbei. Mal sehen, wie lange es dauert, bis Jan Ullrich und Konsorten drauf kommen.

www.gruberassist.com

Stress fürs Büro: Zurück zur Mitte finden



„Thai Chi für Einsteiger“ (BLV-Verlag, München)



Fotos: BLV Verlag

Stress im Büro kann das Gefühl verursachen, nicht mehr ausgeglichen zu sein. Mit dieser Übung finden Sie Ihre Mitte wieder:

1. Nehmen Sie den Schneidersitz ein. Schlagen Sie Ihre Füße so unter die Unterschenkel, dass beide Knie möglichst den gleichen Abstand zum Boden haben und die Beine entspannt abgelegt werden können. Halten Sie sich mit beiden Händen am vorderen Bein fest.

2. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie tief in Ihrem



Inneren, in der Mitte Ihres Unterbauchs, ein kleiner Wirbel entsteht – ein Strudel, wie man ihn vom ablaufenden Wasser kennt. Lassen Sie den Wirbel in Ihrer

Vorstellung langsam größer werden. Er zieht immer größere Kreise, bis Sie spüren, dass die Bewegung Ihren Oberkörper erfasst.

3. Dann lassen Sie die Bewegung kleiner werden; spiralförmig zieht Sie sich zurück, bis nur noch die Erinnerung an eine Bewegung bleibt. Spüren Sie den Kreisen kurz nach.