



Running & FITNESS

NR. 105 · MÄRZ 2021
PREIS € 4,00



ÖSTERREICHISCHE POST AG • PZ 182039538 P • AWG VERLAG GMBH, LINKE WIENZEILE 12/20, 1060 WIEN

**ÖSTERREICHS
LAUFKALENDER**
ÜBER 200 STARTPLÄTZE
ZU GEWINNEN!



**SCHNELLER WERDEN:
SO KLAPPT ES SICHER!**

KRAMPF LASS NACH

WARUM MAGNESIUM NICHT NUR
IM SPORT SO WICHTIG IST

ECHT STARK

EINE NEUE SPORTKOMBINATION
SORGT FÜR FURORE: SWIMRUN

EIN COOLES PAAR

SO SCHÖN IST (BERG-)JABENTEUER,
WENN SICH DIE RICHTIGEN FINDEN



NEU: HEFEL My Neck Kissen

Entspannung für Kopf und Nacken

Das neue HEFEL My Neck Kissen ist ein von Ärzten und Therapeuten empfohlenes Spezialkissen - über Jahre ergonomisch entwickelt von dem Südtiroler Physiotherapeuten Günther Forer, von HEFEL komfortabel umgesetzt und mit dem AGR-Gütesiegel („Aktion Gesunder Rücken e.V.“) ausgezeichnet.

HEFEL My Neck ist perfekt für die Ruhephase, die Regeneration und das Wohlbefinden der Wirbelsäule im Schlaf.

KONASCHU-SCHMERZEN LINDERN

Immer mehr Menschen haben Probleme durch Verspannungen im Kopf-Nacken-Schulterbereich („KoNaSchu“). Die Ursache ist oft langes Sitzen, schlechte Körperhaltung und allgemeines Stressgefühl.

Genau da setzt die Wirkung des HEFEL My Neck Kissens an. Das verlängerte Mittelteil unterstützt und unterlagert die Brustwirbelsäule. Dadurch wird der Brustkorb „geöffnet“ und die Brustmuskulatur gedehnt, die Brustwirbelsäule mobilisiert und die Halswirbelsäule in eine leichte Streckung gebracht.

Das Kissen ist sowohl für Rücken- als auch für Seitenschläfer geeignet.

Es ist bei 60°C waschbar und trocknergeeignet. Passende Bezüge gibt es in den Farben taupe, weiß, marine und orange. ■

100% MADE  IN AUSTRIA



HEFEL

SINCE 1907

BED AND SLEEP

INFORMATION **HEFEL Textil GmbH**

- A-6858 Schwarzach, Schwarzach-Tobelstraße 17
- Tel. +43 5572 503-0
- www.hefel.com



#hefelbedandsleep

SCHAUFENSTER

Tipps, News & Trends aus der Welt des Laufsports

+ Outdoor Performance Compression Socks



Die Kompressionsstrümpfe für Outdoor-Sportler unterstützen die Muskeln in der Wade gezielt mit einzigartigen Kompressionszonen. So werden die Blutzirkulation angeregt und Muskelvibrationen vermindert – für mehr Energie-reserven beim Wandern. Die „Infinity Zone“ rund um das Sprunggelenk und das Fußgewölbe sorgt für Sicherheit auf jedem Terrain. Weitere Komfortzonen reduzieren den Druck auf die Ferse und den Spann beim Aufsetzen und Abrollen des Fußes im Wanderschuh. Durch ein differenziertes Größensystem sind die Socken für verschiedenste Bedürfnisse geeignet, liegen perfekt auf der Haut und wirken dadurch optimal.

■ www.bauerfeind-sports.com

+ Forerunner 745 – erreiche deine sportlichen Ziele.

Die kompakte GPS Lauf- und Triathlonuhr ist der perfekte Coach für dich – mit vorinstallierten Multisport-Apps, Physiologischen Messwerten wie Trainings- & Leistungszustand, Trainingsbelastung, VO2Max und mehr. Smarte Funktionen wie Smart Notifications sowie Garmin Pay und Garmin Music ergänzen deinen Trainingsalltag.

■ www.garmin.com



+ NEU: HEFEL My Neck Kissen Entspannung für Kopf und Nacken

Das neue **HEFEL My Neck Kissen** ist ein von Ärzten und Therapeuten empfohlenes Spezialkissen. Es sorgt für das Wohlbefinden der Wirbelsäule im Schlaf. Das verlängerte Mittelteil unterstützt und unterlagert Brust- und Halswirbelsäule, Verspannungen im Kopf-Nacken-Schulterbereich werden dadurch



spürbar gelindert. 100% Made in Austria.

■ www.hefel.com



HEFEL Textil GmbH, A-6858 Schwarzach

+ ASICS SAKURA-Kollektion

Beim Design der **SAKURA-Kollektion von ASICS** steht der Komfort im Mittelpunkt. Nichts soll die Trägerin daran hindern, ihre innere Balance zu finden und einem gesunden Geist in einem gesunden Körper einen Schritt näher zu kommen. Die Bekleidung und der **GEL-NIMBUS 23** (UVP 180,- Euro) sind in leichten Grün- und Rosatönen gehalten, die direkt **Lust auf Frühling machen**. Ab März 2021 auf asics.com.

■ www.asics.com



+ ISOSTAR High Protein 30% Protein, voller Geschmack!

Gewinne jetzt einen Monatsvorrat der neuen ISOSTAR High Protein 30 Riegel:

- 16x ISOSTAR High Protein Riegel Chocolate Crispy
- 16x ISOSTAR High Protein Riegel Toffee Crunchy

■ www.isostar.at



+ Running Longsleeve

Bevor der Sommer richtig los legt sorgt das funktionelle Langarmshirt von **ERIMA** für viel Tragekomfort an noch kühleren Tagen. Das **Longsleeve** aus sehr leichtem, schnelltrocknendem Material verfügt außerdem über Flachnähte welche das Gefühl auf der Haut noch zusätzlich verbessern. Das Shirt ist in sechs weiteren Farben erhältlich, sowie für Damen und Herren.

■ www.erima.at

