

Daniel Brienza,
Timex Multisport Team

**TAP YOUR INNER
STRENGTH.**



**TIMEX
IRONMAN**

HOW FAR WILL YOU TAKE IT?™

Verliere keinen Herzschlag.

Der Timex® Ironman® Target Trainer Herzfrequenzmonitor mit **TAP SCREEN™** kontrolliert Rundenzeiten, verhindert Dehydrierung und liefert Herzfrequenzzonen ohne Deinen Rhythmus zu unterbrechen.

©2011 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, TAPSCREEN, TAP YOUR INNER STRENGTH and HOW FAR WILL YOU TAKE IT? are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN and M-DOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission.

GEPFLEGTE ÖKOS

Mit diesen Produkten kann jetzt jeder sein Gewissen reinwaschen

Das neue Pflege-Label *Stop the Water while using me!* setzt voll auf natürliche Inhaltsstoffe und Recycling-Material. Klarer Appell: Spart Wasser! Shampoo, Duschgel, Handseife gibt es jeweils im 500-ml-Spender (ab 20 Euro).

Titel	MEN'S HEALTH
Ausgabe	01/12
ET	19. Dezember
verk. Aufl.	250.712



DAS KANN JEDE(R) TRAGEN
DIE BELGISCHE DESIGNERIN ANN DEMEULEMEESTER HAT FÜR DEN WEBSHOP WWW.THECORNER.COM EINE FESTLICHE, 4-TEILIGE UNISEX-KOLLEKTION ENTWORFEN: WESTE, HOSE, TASCHÉ, TANKTOP – ALLES IN SCHWARZ (ZIRKA 2540 EURO).

Oberschenkellanger Cardigan mit Bindegürtel, von H&M, zirka **80 Euro**

Hellblauer Pullover mit Kaschmir-Anteil, von Christian Berg, etwa **50 Euro**

Schmal geschnittene Chino aus Baumwolle, leichter Vintage-Look, von Alberto, zirka **90 Euro**

Graue Schnürschuhe aus Leder, mit Antikfinish, von s.Oliver, etwa **50 Euro**

Kniestrümpfe aus Schur- und Baumwolle sowie Elasthan, von Falke, zirka **12 Euro**

PREISCHECK

Und es kommt doch auf die Länge an – beim Cardigan! Diesen Winter gilt: je länger, desto besser. Das Label Iceberg macht es vor (Komplett-Outfit oben: um 1450 Euro). Damit Ihr Konto nicht abstürzt, links günstige Alternativen.

GUT IN FORM

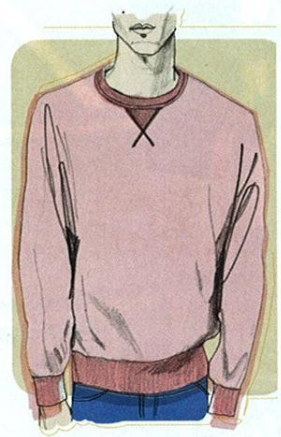
Fertig für den Garderoben-Check? 5 Basic-Schnitte, die wir Ihnen ganz besonders ans Herz legen wollen



HOODY
Besonders sportliche Form des Sweatshirts, mit Kapuze, Tunnelzug und zwei aufgesetzten Taschen. Modelle mit Reißverschluss nennt man Zip-up-Hoodys.



GROBSTRICK-PULLOVER
Ob unifarben, meliert oder mit auffälligen Mustern, der lässig geschnittene Pullover bringt eine rustikale Note in Ihr Outfit. Er passt einerseits perfekt zu dicken Wollhosen, andererseits aber auch zu Jeans.



SWEATSHIRT
Er ist meist aus weichem Baumwoll-Jersey, hat dehnbare Bündchen und eine v-förmige Naht am Kragen. Normalerweise eher leger, sind Sweater diese Saison besonders schmal geschnitten.



PULLUNDER
Ist eine Mischform aus Pullover und Weste und wird mit einem V- oder Rundhals-Ausschnitt angeboten. Sein braves Erscheinungsbild macht ihn unverzichtbar für Preppy- und 50s-Outfits.



CARDIGAN
Hieß früher Strickjacke. Mit V-Ausschnitt und Knopfleiste gibt es ihn sowohl in der Eiszeit-Variante (aus warmem, dickem Strick) als auch in der Business-Version, kombinierbar mit Hemd und Krawatte.

TOTAL VON DER WOLLE - KLEINES LEXIKON

- 1. Anden-Kameis:** Fein, sehr weich, ohne nervenden Knötchen-Effekt.
- 2. Baumwoll-Jersey:** Elastischer, fein gestrickter Naturstoff. Er ist atmungsaktiv, hautfreundlich, besonders robust und reißfest.
- 3. Beschichtete Wolle:** Sie wird sehr aufwendig bearbeitet, um sie wasserabweisend zu machen.
- 4. Kaschmir:** Wird durch das Kämmen der Kaschmir-Ziege gewonnen. Haare am Hals sind extrem dünn, weich und leicht.
- 5. Lambswool:** Flauschig-feine Wolle aus der ersten Schur des Lamms (maximal 6 Monate alt).
- 6. Merinowolle:** Sie stammt von dem gleichnamigen Schaf, ist stark gekräuselt, reguliert Wärme und Feuchtigkeit sehr zuverlässig.
- 7. Schurwolle:** Kommt direkt von lebenden Tieren, ausgezeichnete klimaregulierende Eigenschaften.
- 8. Shetland:** Die glänzende, feine Wolle aus dem Unterfell der so genannten Crossbred-Schafe auf den Shetland-Inseln (Schottland).



KASCHMIR UM JEDEN PREIS

Diesen Winter empfehlen wir wärmstens: einen edlen Kaschmirlpullover im angesagten Kamel-Ton. Nicht ganz billig, aber auch nicht sehr teuer. Modelle für jeden Geldbeutel

● **ECONOMY-CLASS**
mit gerippten Bündchen, von Christian Berg, um 100 Euro

● **BUSINESS-CLASS**
sehr körpernaher Schnitt, von Allude, etwa 260 Euro

● **FIRST CLASS**
tiefer V-Kragen, von Brunello Cucinelli, zirka 800 Euro

SO PFLEGEN SIE ...

KASCHMIR In handwarmes Wasser mit mildem Feinwaschmittel legen. Dann vorsichtig ausdrücken, auf ein Handtuch legen und trocknen lassen.

ALPAKA Wie oben. Vorsicht, nicht rubbeln oder auswringen (gilt auch für Merinowolle)!

SCHURWOLLE Häufig reicht es schon, den Pulli zu lüften. Grob verschmutzt wird er bei 30 Grad im Feinwaschgang sauber.

BAUMWOLLE Verhältnismäßig unempfindlich, ist bei 40 Grad in der Maschine waschbar.

Nachhilfe für Musterknaben

Sie müssen in der Schule kein Streber gewesen sein, um diese Dekors zu tragen. Gucken Sie hier ruhig ab und petzen Sie alles Ihren Freunden



- 1. ARAN** Jedes einzelne Symbol des von den irischen Aran-Inseln stammenden Musters hat eine Bedeutung: So wird zum Beispiel Fleiß durch ein Wabenmuster oder die Lebenslinie durch eine Zickzacklinie dargestellt. *aus Schurwolle, von Black Sheep, zirka 170 Euro*
- 2. FAIR ISLE** Die Fischer auf dieser schottischen Insel erkannte man schon von Weitem. Bunte, geometrische Muster gaben Auskunft über die familiäre Zugehörigkeit. *aus Schurwolle, von Eribé, etwa 200 Euro*
- 3. ZOPFMUSTER** Dezent bis üppige Strickmuster mit rustikalem Charakter, ähneln einem geflochtenen Zopf. *mit Rundhals, von Hilfiger Denim, um 130 Euro*

- 4. KAROS** Die Palette reicht vom Schachbrettmuster über Rautenkaros (so genannte Argyle-Muster) bis hin zu Schottenkaros (werden auch als Tartan bezeichnet). *aus einer Wollmischung, von McNeal, etwa 60 Euro*
- 5. BLOCKSTREIFEN** Breitbahniges Streifenmuster, in starken Kontrastfarben oder tonig-verschwommen. *aus Alpaka, von Closed, um 260 Euro*
- 6. NORWEGERMUSTER** Stammt eigentlich von den Shetland-Inseln. Ähnlich wie auf Fair Isle, hatte dort jede Familie ihr eigenes Muster, das durch Motive aus der Natur (Eiskristalle, Rentiere) komplettiert wurde. *von Strellson, mit Rollkragen, zirka 120 Euro*



Die Maschen der Männer: 5 neue Strick-Trends

- A. Knallige Farben** Leuchtende Pullover, wie dieser in Orange, heben in der dunklen Jahreszeit die Stimmung. *um 490 Euro*
- B. Übergroße Pullis** Schwarze XL-Modelle reduzieren den Look auf eine fließende Silhouette aus Schurwolle. *etwa 760 Euro*
- C. Grobe Wolle** Dicker Strick mit Norweger-Note – funktioniert nicht nur am Fjord, sondern auch in der Großstadt. *um 300 Euro*
- D. Rote Akzente** Die aktuelle Trendfarbe setzen Sie am besten in Form eines dünnen Rollkragen-pullovers ein. *zirka 430 Euro*
- E. Mehrere Lagen** Hier darf der grob gestrickte Cardigan gern als Jacken-Ersatz über einem Sakko getragen werden. *um xxx Euro*

GENAU IHRE KRAGENWEITE

Damit Sie sich beim Shopping nicht Hals über Kopf falsch entscheiden, zeigen wir Ihnen hier die wichtigsten Kragenformen für Ihre Oberteile



Stehkragen Gibt's eng anliegend oder weit, auch mit Reißverschluss. Vorteil: Er lässt lange Hälse optisch kürzer wirken.



Polokragen Ist das elegante Upgrade des Rundhals-Kragens, wirkt allerdings nicht ganz so förmlich wie der des Oberhemdes.



Rollkragen Langer, schlauchförmiger Kragen, den man umklappt. Er ist im Englischen auch als Turtleneck bekannt.



Schalkragen Ist bei Cardigans, aber auch bei Pullovern angesagt. Cooles Detail: ein Knebelknopf am Kragen.



V-Ausschnitt Der Allrounder, den man sowohl mit T-Shirt oder Polo als auch mit Hemd und Krawatte kombinieren kann.



U-Boot-Ausschnitt Ein breit gezogener, ovaler Kragen. Ideal für Modelle wie das blau-weiß gestreifte Bretonen-Shirt.

