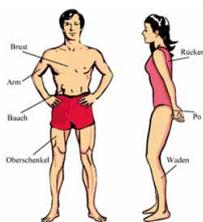


# Die Vorletzte

## Fit mit GameStar

Der Sommer ist vorbei und mit ihm auch die Zeit sportlicher Aktivitäten. Damit Sie im Winter nicht unnötig Speck ansetzen, haben die Fitness-Profis unserer Redaktion ein effektives Körpererüchtigungsprogramm speziell für Spieler zusammengestellt.



### 4. Tag: Capture-the-Flag-Climber

**Zielzone:** Von der Hüfte bis zur Zehenspitze.

**Anwendung:** Stellen Sie sich mit den Zehenspitzen auf eine Treppenstufe. Und jetzt schön nach dem Fahnenmast (wir empfehlen einen Besenstiel) strecken.

**Gefahr:** Ohne Aufwärmen (zehn Runden zwischen PC und Kühlschrank) holen Sie sich eine schmerzhaft Wadenzerrung.



### 1. Tag: Duke-Nukem-Heber

**Zielzone:** Rundenstrategiegeschwächte Bizepse.

**Anwendung:** Immer hoch damit! Als Gewichte empfehlen wir zusammengerollte GameStar-Ausgaben oder schwere Joysticks.

**Gefahr:** Ihre Oberarme werden zu schwer und verhindern schnelle Bewegungen bei 3D-Shootern.



### 5. Tag: Wiggles-Beuge

**Zielzone:** Der vom Colakisten-Stemmen verkrümmte Rücken.

**Anwendung:** Laden Sie Wiggles oder ein anderes knuddeliges Wuselenspiel mit Mini-Wichten. Wie von selbst beugen Sie sich jetzt immer wieder nahe an den Monitor.

**Gefahr:** Hexenschuss beim Siedler-4-Addon.



### 2. Tag: Commandos-Klappmesser



**Zielzone:** Burger-Beule, Pizza-Plauze, Wurst-Wanst, kurz: der Bauch.

**Anwendung:** Legen Sie sich auf den Rücken, und versuchen Sie, den Oberkörper zu heben.

**Gefahr:** Im Cluburlaub gewinnen Sie die Wahl zum Mr. Waschbrettbauch und werden für den Rest der Ferien von einem Damen-Kegelclub bedrängt.

### 3. Tag: Stronghold-Stürmer

**Zielzone:** Schon wieder Bauch. Und Oberschenkel.

**Anwendung:** Nach Art schwertkämpfender Ritter trainieren Sie mit einem Ausfallschritt. Statt einer Klinge tragen Sie aber lieber zwei Zehn-Liter-Kanister Fitnessdrinks.

**Gefahr:** Sie hören nie auf zu trainieren und ziehen beim Spaziergang komische Blicke auf sich.



### 6. Tag: Aquanox-Paddler

**Zielzone:** Sämtliche Muskeln, die Sie auch beim Schwimmen trainieren.

**Anwendung:** Nach jeder Spielstunde Aquanox legen Sie sich für fünf Minuten flach auf den Boden und rudern motiviert mit Armen und Beinen.

**Gefahr:** Sie stoßen beim Training lustige Blubbergeräusche aus und irritieren so Ihre Mitmenschen.



### 7. Tag: Flashpoint-Push-Ups

**Zielzone:** Schmale Schultern, schlaffe Muckis.

**Anwendung:** Wie damals im verhassten Turnunterricht: Für den Anfang sollten zehn bis 20 Push-Ups (Neudeutsch für Liegestütze) als Strafe für jede verlorene Counterstrike-Runde reichen.

**Gefahr:** Bevor Sie in Zukunft einen Realismus-Shooter spielen, müssen Sie sich auf den Boden werfen und zehn abdrücken.



Eben erst hat GameStar das 50-Hefte-Jubiläum hinter sich, da denkt unser Leser Alexander Steiner schon weiter: Für die Ausgabe 10/2051 stellt er sich so interessante Themen wie den neuen Aldi-PC (Patch auf KD-Rom) und Daikatana 2 (sehr optimistisch) vor. Wir glauben zwar nicht, dass es in einem halben Jahrhundert bereits ein Diablo 8 geben wird, dafür scheinen uns die 12.000 Patches schon eher realistisch. Allerdings hoffen wir, unseren Preis auch in 50 Jahren deutlich unter 35,60 Euro halten zu können. **MS**

## Romeros Schwimmschule



Nach der Schließung von Ion Storm Dallas war John Romero erst einmal arbeitslos. Doch der Shooter-Guru gibt nicht auf! Im heimischen Pool eröffnete er jetzt zusammen mit Gattin Stevie Case (leider nicht im Bild) eine Schwimmschule. Angeblich plant Romero aber wieder seine Rückkehr in das Spiele-Geschäft und hat auch schon einen Publisher für das neue Projekt gefunden: Wer hätte John wohl sonst eine Schwimmweste zugeworfen?

## GameStar-Fotoroman Folge 28: Force Feedback

