

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 schmerzhafte 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 Wuselspiel 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.

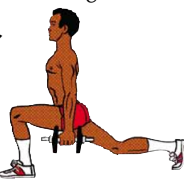
Gefahr: Im Cluburlaub gewinnen Sie die Wahl zum Mr. Waschbrettbauch und werden für den Rest der Ferien von einem Damen-Kegelclub bedrängt.

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.



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

