

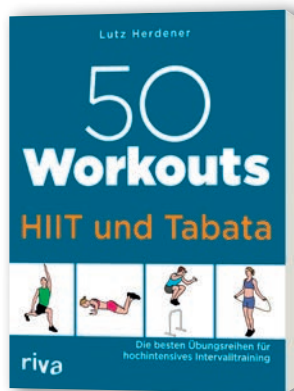
YAB FITNESS GMBH

Neue ergonomische Hanteln

Mit den neuartigen, ergonomisch geformten YAB-Hanteln – bekannt aus „Die Höhle der Löwen“ – soll Fehlhaltungen vorgebeugt werden und ein effizientes Ganzkörpertraining mit nur geringem Zeitaufwand möglich sein. Entwickler Christian Polenz und YAB-Programmdirektor Michael de la Cruz zeigen in Kurzvideos auf ihrer Website, wie man mit den Hanteln effektiv trainieren kann. Hantelsets und passendes Equipment sind im Online-Shop und bei einigen Kooperationspartnern erhältlich.



→ www.yabfitness.com



MÜNCHNER VERLAGSGRUPPE GMBH

50 Workouts – HIIT und Tabata

Sportwissenschaftler Lutz Herdener zeigt in seinem neuen Buch die 50 besten Übungsreihen an HIIT- und Tabata-Workouts, mit denen Kraft, Kondition und Schnelligkeit gezielt verbessert werden können. Außerdem sind die Übungen effektiv für Fettverbrennung, Muskelaufbau und Ausdauerleistung. Alle Übungsreihen sind übersichtlich dargestellt, komplett illustriert und dank unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade für Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet. 114 Seiten, 9,99 Euro

→ www.m-vg.de

POLAR ELECTRO GMBH DEUTSCHLAND

Outdoor-Sportuhr

Polar hat eine neue Sportuhr speziell für Outdoor-Sportler auf den Markt gebracht. Das Modell „Grit X“ verfügt über eine lange Akkulaufzeit und das integrierte Routenprogramm „Komoot“. Neu ist u. a. die Funktion Hill Splitter: Sie erfasst automatisch Bergauf- und Bergababschnitte und generiert nach jeder Einheit detaillierte Leistungsberichte. Der Energieassistent FuelWise liefert individualisierte automatische Erinnerungen zum Zuführen von Energie und Flüssigkeit. „Polar Grit X“ ist in den Farben Grün, Weiß und Schwarz für 429,95 Euro erhältlich.

→ www.polar.com



EFFIT.COM AG

Der Personal Coach für zu Hause

„FitterYOU“ – bekannt aus der VOX Gründershow – ist ein individuelles 3-in-1 Fitnessprogramm, bestehend aus einer personalisierten Trainingsmatte, einer Personal-Coaching-App und einem Motivationskit. Die von Start-up-Gründer Fritz Grünewald entwickelte App wurde 2019 zur „Besten Sport-App des Jahres“ gekürt. Die Matte ist auf die Körpergröße des Users angepasst und mit Markierungen für Hände und Füße versehen, sodass immer eine korrekte Ausführung der Übungen sichergestellt ist. Die Produktbox „Champions@Home Edition 90“ ist für 59 Euro erhältlich.

→ www.fitteryou.com



FTC FUNCTIONAL TRAINING COMPANY GMBH

Online Summit

In diesem Jahr wird der FT-Summit erstmals online stattfinden. Unter dem Namen „Perform Better Online Summit“ bietet Perform Better vom 12. bis 14. Juni 2020 über 20 Live Webinare mit Branchenexperten aus den USA und Europa, sowie außerdem über 200 Stunden Video Content mit Wissen aus Training, Ernährung, Mindset uvm. Tickets gibt es online für 99 Euro.

→ www.ft-summit.de

MAURICE CALMANO UND FELIX WENDT GBR

Verspannungen lösen

„Triggerdinger“ sind kleine Helfer zum punktuellen Lösen muskulärer Verspannungen und zur Lockerung von Faszien, was mit herkömmlichen Produkten oft nicht präzise genau durchführbar ist. Durch den runden Kopf und die unterschiedlichen Höhen können sie einen sehr genauen Druck auf die verhärtete Muskulatur ausüben. Ihre Form und die Noppen im Fuß sorgen dafür, dass sie nicht umkippen oder verrutschen. Erhältlich in verschiedenen Farben und Größen. Preis: ab 14,99 Euro

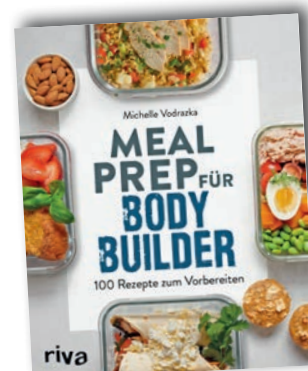


→ www.triggerdinger.de

MÜNCHNER VERLAGSGRUPPE GMBH

Meal Prep für Bodybuilder

„Meal Prep“ ist ideal für Bodybuilder, die sich nach bestimmten Vorgaben ernähren und auf die Zusammensetzung ihrer Mahlzeiten gezielt achten müssen. Die Bestsellerautorin und Ernährungsexpertin Michelle Vodrazka zeigt in ihrem neuen Kochbuch, wie Kraftsportler alle Mahlzeiten für eine Woche vorbereiten können. Es bietet Pläne für sechs Wochen und 60 Rezepte, die sich optimal an die verschiedenen Bedürfnisse der Erhaltungs-, Masse- oder Diätphase anpassen lassen. So lassen sich individuelle Trainingsziele langfristig in Angriff nehmen und dank „Meal Prep“ kann jede Menge Zeit eingespart werden. 192 Seiten, 19,99 Euro



→ www.m-vg.de

MEYER & MEYER VERLAG

4XF Functional Training Basic

Martin Stengele bietet mit seinem Grundlagenbuch zum Functional Training ein solides Nachschlagewerk. Er gibt Anleitungen, wie durch FT die Leistungsfähigkeit verbessert, Muskulatur aufgebaut und Bewegungsabläufe optimiert werden können. Der Übungskatalog stellt 140 verschiedene Trainingsmöglichkeiten vor, z. B. komplexe und rumpfkraftigende Workouts. Inkl. 20 kompletten Trainingsplänen zu verschiedenen Schwerpunkten wie HIT, Core- und Rücken-Workout. 302 Seiten, 25 Euro

→ www.dersportverlag.de



SPRINGER VERLAG GMBH

Sportpsychologie

Das Lehrbuch von Prof. Dr. Ralf Brand liefert einen Überblick zum Thema Sportpsychologie und baut vor allem Verständnisgrundlagen auf. Erklärt werden u. a. grundlegende Konzepte sowie sportpsychologische Herangehensweisen, die über allgemeine Grundlagenkenntnisse hinausreichen. Zusätzliche Lern- und Lehrmaterialien sind online verfügbar. 209 Seiten, 19,99 Euro

→ www.springer.com

