

FLOWTASTIC GMBH

Laufmaus®

Die „Laufmaus®“ ist ein ergonomisch geformtes Griffelement, das von Sportmediziner Dr. med. Horst Schüler speziell für den Laufsport entwickelt wurde. Sie optimiert die Haltung von Läufern und richtet den gesamten Körper auf. So können Leistungsfähigkeit und Vitalität verbessert werden. Die „Laufmaus®“ kam im Sommer 2020 auf den Markt und verfügt über 17 patentierte Eigenschaften bezüglich Form und Funktionalität, deren Wirkung bereits von zahlreichen Sportwissenschaftlern und Medizinern getestet und bestätigt wurde. Ein Paar kostet 79 Euro.

→ www.laufmaus.run



DORLING KINDERSLEY VERLAG

Effizientes Lauftraining

Das Anatomiebuch „Lauftraining. Die Anatomie verstehen“ von Dr. Chris Napier gibt Laufsport-Fans eine Gebrauchsanweisung für die korrekte Lauftechnik. Als Marathonläufer kennt sich der Autor bestens in der Materie aus und präsentiert dank präzisen Grafiken von Muskeln, Knochen, Gelenken und Bändern detaillierte Einsichten in die Anatomie des Laufens. Er erklärt, wie Sportler schneller laufen, länger durchhalten und Verletzungen vermeiden können. Abwechslungsreiche Übungen und Trainingspläne ergänzen das Buch. 224 Seiten, 19,95 Euro

→ www.dorlingkindersley.de



LUDWIG ARTZT GMBH

Verspannungen selbst lösen

Sie verursachen Schmerzen, deren Ursprung nicht gleich zu erkennen ist: Triggerpunkte. Diese knubbeligen Muskelverhärtungen entstehen zum Beispiel durch Verletzungen beim Sport oder übertriebenes Training und sitzen tief im Muskelgewebe. Die durch Triggerpunkte ausgelösten Schmerzen können auch in andere Körperregionen ausstrahlen. Mit dem Massage-Tool „Triggerholz“ aus der „vitality“-Serie von Artzt lassen sich die Schmerzpunkte ganz einfach selbst behandeln. Verfügbar in zwei Größen für jeweils 29,95 Euro.

→ www.artzt.eu

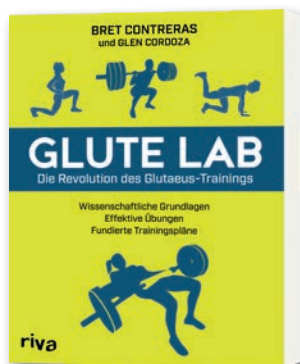



KINWIRE GBR

Dreidimensionales Training

Die Ropes von KINWIRE sind ein Kinetik-Tool für funktionelles und dreidimensionales Training. Sie ermöglichen u. a. Rotationstraining für den Core, verbessern die Gehirnkoordination und helfen, die Bewegungsabläufe zu präzisieren. Die Ropes unterscheiden sich je nach Ausführung im Gewicht und ermöglichen damit unterschiedliches Feedback für die Wirbelsäule. In Deutschland handgefertigt, besitzt jedes Rope einen hochwertigen und individuellen Charakter. Erhältlich in verschiedenen Farben. Preis: ab 45 Euro.

→ www.kinwire.de



RIVA VERLAG

Gesäßmuskel-Training

Der Glutaeus maximus ist der größte und zugleich einer der wichtigsten Muskeln des Körpers. Starke Gesäßmuskeln sehen nicht nur gut aus, sondern helfen auch, schwere Gewichte zu stemmen, höher zu springen, schneller zu laufen und Beschwerden im unteren Rücken, in den Knien und der Hüfte vorzubeugen. Sportwissenschaftler Bret Contreras – auch als „The Glute Guy“ bekannt – zeigt in seinem Buch „Glute Lab. Die Revolution des Glutaeus-Trainings“, wie man diesen Muskel gezielt und effektiv trainiert. 608 Seiten, 34,99 Euro

→ www.m-vg.de

ROLLART GMBH

Faszienmassage

Die Faszienrollen „RollCura“ sind ein Naturprodukt aus Erlenholz und werden im Landkreis Oldenburg hergestellt. Die Selbstmassage mit der Faszienrolle entspannt das fasziale System nachhaltig und ist hilfreich bei der Linderung von Schmerzen sowie bei der Verbesserung der Wirbelsäulen- und Gelenkbeweglichkeit. Außerdem fördert eine Faszienmassage die Durchblutung und regt den Zell- und Organstoffwechsel an. Verfügbar in den Größen S (125 Euro) und M (150 Euro).



→ www.rollcura.de

ELSEVIER GMBH

Effektives Krafttraining

Dr. Axel Gottlob ist Sportwissenschaftler und gilt als führender Krafttrainingsexperte Deutschlands. Er berät Leistungssportler, Olympiastützpunkte und Rehakliniken. In seinem Buch „Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule“ stellt er Kriterien für ein präzises, wirkungsvolles und zielgerichtetes Krafttraining vor und gibt Tipps zu deren Umsetzung. Im ausführlichen Praxisteil sind Übungen für eine effiziente Kräftigung der Rumpfmuskulatur erläutert und mit Fotos illustriert. 368 Seiten, 65 Euro



→ www.shop.elsevier.de

MEYER & MEYER VERLAG

„Die Kraftbibel“

In seinem Buch „Die Kraftbibel: 100 Übungen für den gezielten Muskelaufbau“ vermittelt Fitnessökonom und Personal Trainer Tobias Kuhn umfangreiche sportwissenschaftliche Grundlagen zum Thema „Krafttraining“. Neben den positiven Auswirkungen des Krafttrainings werden Erkenntnisse zur Entwicklung von Kraft, Trainingsmethoden, Trainingsformen und Organisationsformen vorgestellt. „Die Kraftbibel“ liefert außerdem einen umfassenden Übungskatalog, sortiert nach den Muskelbereichen Brust und Rücken, Hüfte und Beine, Bauch, Schultern und Arme. 328 Seiten, 28 Euro

→ www.m-m-sports.de



RIVA VERLAG

„Timing im Krafttraining“

Seitdem in den 1950er-Jahren die Periodisierung im Kraftsport eingeführt wurde, gilt das richtige Timing als entscheidender Faktor für Spitzenleistungen. Inzwischen fanden Wissenschaftler heraus, dass es eine Zeituhr gibt, die jeder der über 600 Muskeln im Körper besitzt. Amy Ashmore zeigt in ihrem Buch, wie man diese Uhren beim Training so beeinflusst, dass der ganze Körper davon profitiert. Denn die richtige Kombination unterschiedlicher Trainingsmethoden und das optimale Timing sorgen für eine maximale Performance. 272 Seiten, 19,99 Euro

→ www.m-vg.de

