

BAUCHTRAINING

## KIPPELSITZ FÜRS SIXPACK

Keine Lust auf endlose Serien Crunches und Sit-ups? Aus den Niederlanden kommen nicht nur Frau Antjes Käse und hübsche bunte Tulpen – sondern auch ein neuer Helfer auf dem Weg zum formvollendeten Waschbrettbauch. Der „Beat Belly“ ist ein Sitz aus Vollholz, der im Gegensatz zu regulärem Sitzmöbel jedoch keine Füße hat, sondern vorn und hinten schaukelartige Unterseiten. Je nach Wohnambiente können Sie Ihr Sixpack auf Buche (189 Euro), Wenge oder Teak (jeweils 199 Euro) trainieren. In Deutschland hatte Beat Belly auf der FIBO-Fitnessmesse in Essen im April seine Deutschlandpremiere. In den

Niederlanden gibt es bereits zahlreiche Clubs, die das Training als Group-Class anbieten. Wann der Kippelsitz auch bei uns in die Fitnessstudios kommt, ist zurzeit noch ungewiss. Weitere Informationen: [www.beatbelly.com](http://www.beatbelly.com)



KRAFTSPORT

## MIT GOOD VIBRATIONS SCHNELLER ZU MUSKELN

Vibrationstraining ist schon längst zum Megatrend avanciert. Eine echte Innovation sind aber die brandneuen „Body Vib“-Vibrationshanteln von Hersteller Platinit. Durch die Vibrationen der Freigewichte aus hochwertigem Edelstahl wird das Hanteltraining um 50 Prozent intensiviert, die Trainingszeit verkürzt sich auf die Hälfte. Das belegt auch eine wissenschaftliche Studie des Instituts für Trainingswissenschaften der Sporthochschule Köln. Preis pro

Paar: ab  
599 Euro.  
[www.platinit.com](http://www.platinit.com)



NEUE FIT FOR FUN-DVD

## SCHLANK + FIT MIT AEROKICK

Ein straffer, schlanker Körper, ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System: „AeroKick“ macht's möglich! Das Powerprogramm für die Figur ist ein super Fatburner und schult die Koordination. Die temporeichen, spritzigen Moves garantieren ein vielseitiges Training, das keine Wünsche offenlässt. Entwickelt wurde die neue FIT FOR FUN-DVD von der Sportwissenschaftlerin Ina Münsberg. Vor traumhafter Kulisse auf der Kanareninsel Fuerteventura präsentiert sie 75 Minuten lang die

besten dynamischen Kick- und Boxtechniken sowie figurformendes Cardiotraining. Ein Ganzkörper-Bodenworkout definiert die Muskulatur und verbessert Haltung und Silhouette. Die DVD enthält elf Kurzprogramme sowie weitere fünf Übungssequenzen für Einsteiger und drei für Fortgeschrittene – alle ausführlich erläutert. Inklusive umfangreiches Booklet mit wichtigen Infos zum Training. 17,99 Euro bei [shopping.fitforfun.de](http://shopping.fitforfun.de) und [www.unit-dvd.de](http://www.unit-dvd.de)



Ina Münsberg (31) gehört zu Deutschlands gefragtesten Fitness-Präsentern