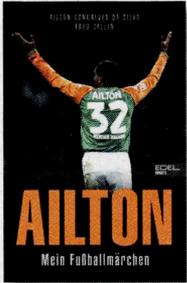


Trends, Termine, Tools - das findet die Redaktion von Men's Health diesen Monat richtig cool



### Mehr Tore

Obwohl ich als HSV-Fan ja nicht das beste Verhältnis zum SV Werder Bremen habe, gebe ich zu, dass Stürmer Ailton eine absolute grün-weiße Fußballlegende ist. Ein großartiger Kicker und ein schillernder, spannender Typ. Starke Biografie!

**BUCH** „Ailton – Mein Fußballmärchen“, Edel Sport Verlag, etwa 22 Euro

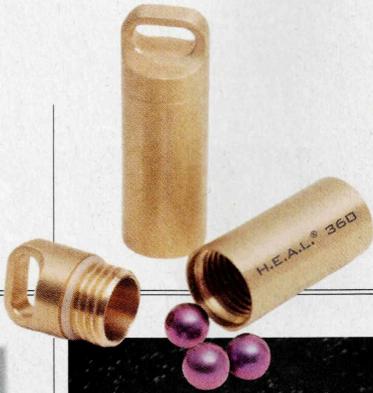


### Mehr Muskeln

Beim Okklusionstraining mit aufpumpbaren Manschetten unterbindet man den Blutfluss am Arm oder Bein.

Die Methode ist längst etabliert, die Steuerung via Bluetooth am Handy innovativ und genauer denn je.

**ARM/BEIN-MANSCHETTE** von Saga, ab 230 Euro je Paar



### Mehr Energie

Als Biohacker finde ich den innovativen Umgang mit Quantenenergie mehr als spannend. Mit diesen geladenen Titankugeln in der Kapsel nehme ich durchaus ein Mehr an Energie wahr.

**ENERGIE-KAPSEL** von Leela Quantum Tech, etwa 145 Euro



### Mehr Gewicht

Ob nur auf einer oder beiden Seiten beladen: Diese für den Farmer's Walk gedachten Spezialhanteln lassen sich einfach und einzeln bestücken.

**HANTEL** Farmer's Walk FW 23 von Sqmize, um 90 Euro pro Stück



## Fitness

Unser Fitness Director **NICO AIRONE** hat immer alle Trends aus der Welt des Sports im Blick - das hier sind seine Highlights des Monats

### Mehr Luft

Ich beschäftige mich schon lange mit dem Thema, inwiefern Atemübungen unser Stresslevel senken und unsere Leistung steigern können. Diese App bietet individualisierte Atemroutinen. Mit diesen konnte ich mein Sauerstoffmanagement schon nach wenigen Wochen optimieren.

**BREATHWORK-APP** Oxygen Advantage, Basisversion kostenlos im App Store und bei Google Play

