

## CROSSFIT

## Rundum-Fit-Paket



„Meine Oma und ich könnten die gleichen Übungen machen“, sagt Coach Max Schneider zur Philosophie von Crossfit. Sportliche Oma, denkt da manch einer. Dahinter steckt: Die Übungen sind für alle ähnlich, die Intensität wird angepasst. Crossfit erinnert an Zirkeltraining und findet entweder draußen oder in der sogenannten „Box“, einem Trainingsraum, statt. Und für den Crossfit-Neuling wird es hart: 100 Meter sprinten, 30 Sit-ups, Ausfallschritte über eine Strecke von 40 Metern und schließlich Liegestütze. Der Parcours wird in Zweier-Teams absolviert. Insgesamt fünf Durchgänge à vier Minuten bringen die Muskeln zum Zittern. Wer dabei schummelt, wird von Schneider ermahnt. Aber was ist daran neu? Bei Crossfit geht man den ganzen Weg, den ein Muskel gehen kann. Die Übungen werden zuvor genau gezeigt. Keiner soll etwas falsch machen. Sonst: Muskelkater. Entwickelt wurde Crossfit in den 1980ern in den USA. Ein Ex-Turner schmiss Elemente aus dem Turnen, der Leichtathletik und dem Gewichtheben zusammen, fertig war der neue Trend. Beim Training geht es um die Grundfitness, erklärt Schneider, der in Neustadt Crossfit-Training anbietet. Auf dem Programm stehen funktionelle Übungen, bei denen nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird, und die Crossfit-typischen Gewichte, die Kettlebells. In sechs Monaten mache man dabei nicht einmal das gleiche, verspricht der Coach.

## BALANCE SWING

## Glücklich Hüpfen



„Wenn man sich freut, springt man“, sagt Steffi Osmer, die Studioleiterin des Frauenfitnessstudios Tonus in Frankenthal. Auf diesem Gedanken basiert auch „Balance Swing“ – ein Training auf einem Mini-Trampolin, das in der Pfalz noch kaum verbreitet ist. Dass der Kurs in Frankenthal im Frauenstudio angeboten wird, macht aus Balance Swing aber noch kein reines Frauen-Work-out. Nach lockerem Einhüpfen auf dem Trampolin geht es bei passender Musik zur Sache: 20 Minuten Cardio-Training kurbeln den Stoffwechsel an. Weiter geht's mit Balance-Übungen, Stehen auf einem Bein. Klingt leicht, ist es aber ganz und gar nicht, wenn das Ganze auf einem wackeligen Trampolin stattfindet. Nach brennenden Oberschenkeln bei den Kräftigungsübungen gibt es einen abschließenden Entspannungs- und Stretchingteil. Wer nicht allzu oft dehnt, dem fehlt hier ein wenig die Grazie. Sei's drum. Trotz einer Stunde Training – das ist dank Trampolin gelenkschonend und auch für Menschen mit Rücken- und Knieproblemen geeignet – geht's dennoch irgendwie erholt aus dem Kursraum.

## AQUA ZUMBA

## Poolparty

Damit den Zumba-Jüngern nicht langweilig wird, gibt es das Tanz-Work-out in zig Variationen: für Kinder, Senioren, mit Gewichten, einem Stuhl oder im Wasser. Also, das Altbekannte im mehr oder minder kühlen



# Hüpfen, trommeln, schwitzen

Früher hießen Übungsleiter Trainer, heute heißen sie Instructor. Und die neuen Sportarten nennen sich Bokwa, Balance Swing und Drums Alive. Das geht fast alles nur mit Musik, die das Schnauben und Keuchen der Kursteilnehmer übertönt. Wir haben die neuen Sport-Trends ausprobiert, bei denen bis zu 1000 Kalorien pro Stunde verbrannt werden sollen. Von Christian Clemens



## NEUE TRENDSPORTARTEN: FAKTEN, TIPPS, EXPERTENMEINUNG

## IM FITNESSFIEBER

Immer mehr Menschen zwischen 35 und 55 Jahren und darüber hinaus treiben Sport. Denn heute gilt: Asketisches und schlankes Aussehen steht für Erfolg im Beruf. Vor allem die Zahl der fitnessbegeisterten Frauen steigt stark an. Für sie steht neben der Optik körperliches Wohlbefinden im Vordergrund. Gefragt sind vor allem Angebote mit Musik und Tanz wie Zumba oder Bokwa. Daneben wird kombiniert, was scheinbar nicht zusammen passt: Bei Piloxing trifft Pilates auf Boxen. Dennoch: Zu viele Menschen sind inaktiv.

## WAS IST GESUND

Sport baut Muskeln auf und Fett ab. Er ist

gut fürs Herz und fürs Köpfchen. Denn mit Bewegung kommt Schwung ins Denken. Und wer Rückenschmerzen hat, sollte der Couch öfter die Rote Karte zeigen. Drei Aspekte gilt es zu beachten: Ein gutes Training ist individuell, abwechslungsreich und umfasst den ganzen Körper. Muskelaufbau gehört ebenso dazu wie Ausdauertraining. 150 Minuten pro Woche reichen aus, um sich gesund zu halten. Am besten verteilt man die auf fünf Einheiten à 30 Minuten. Und nicht vergessen: Wer Treppen steigt und zu Fuß geht, baut sein Training in den Alltag ein.

## SO BESSER NICHT

Verspricht ein Angebot größeren Effekt bei

geringerem Zeitaufwand wie Training mit elektrischer Stimulation, ist Vorsicht geboten. Bei Kursen geben oft Gruppendynamik, Musik oder Choreographie das Tempo vor. Hier droht Überforderung.

## DIE EXPERTEN

Professor Dr. Christoph Breuer ist Direktor des Institutes für Sportökonomie und Sportmanagement der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln und gehört dem Finanzkomitee der Welt-Antidoping-Agentur (WADA) an. Professor Dr. Ingo Frobose leitet das „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ der DSHS. Er ist auch Sachverständiger des Bundestages zu Fragen der „Prävention“. (cl)

Nass? Nein, versichert Instructorin Martina Schuster, die im Pirmasenser Plub zum Unterwasser-Tanz bittet. Aqua-Zumba zielt auf Muskelkräftigung. Dazu werden Arme und Beine zu Salsa-Klängen mit teils einfacher Choreographie gegen den Wasserwiderstand bewegt. Vor allem die Arme werden mit der Zeit schwer. Daneben bringen Tanzschritte und Kicks den Puls auf Touren. Ein warmes Hallenbad, Musik, Wasserplätschern und die gut gelaunte Instructorin lassen fast schon ein paar Urlaubsgefühle aufkommen. Das ist in jedem Alter und auch für Nichtschwimmer zu haben. Dank der Übungen im Wasser ist das Training gelenkschonend. Je nachdem, wie engagiert man die Übungen mitmacht, lässt sich die Trainingsintensität steuern. Das Erlernen choreographisch schwieriger Passagen dürfte aber für tänzerisch weniger Begabte zur Lebensaufgabe werden. Einziger Trost für Taktmuffel und Einsteiger: Was unter Wasser passiert, sieht sowieso keiner.

## BOKWA

## Buchstabentanz



Nein, mit der Waldorfschule hat Bokwa nichts zu tun. Und nein, es muss auch keiner seinen Namen tanzen. Machbar wäre es aber, denn die Schritte bei Bokwa orientieren sich an Buchstaben und Zahlen. Aber wer braucht eigentlich Bokwa, wo es schon Zumba gibt? Die Antwort lautet: Familien, die gemeinsam Sport treiben wollen. Die einfachen Grundelemente, bei denen viel gehüpft wird, werden zur peppigen Chartmusik einige Male wiederholt. Schon nach kurzer Zeit sitzen sie auch bei Neulingen. Bokwa ist eine Mischung aus Boxen und dem afrikanischen Stammestanz Kwaito. Grundsätzlich ist erlaubt, was Spaß macht. Es wird mitgesungen, gezählt und die Kinder freuen sich über die Luftgitarren-Einlagen und den angedeuteten Supermann. Für Erwachsene sind eher die bis zu 1000 Kalorien interessant, die angeblich pro Stunde verbrannt werden können. Dafür dürfe man sich beim Kicken, Tanzen und Hüpfen aber nicht zurückhalten, sagt Bokwa-Instructorin Melanie Blondel vom Studio Liberemotion in Böhl-Iggelheim. Warum übrigens ausgerechnet der Buchstabe „i“ gefühlte 20 Bewegungselemente hat, erschließt sich wohl nur Bokwa-Erfinder Paul Mavi.

## DRUMS ALIVE

## Trommelwirbel



Ein Eimer, ein Pezi-Ball, zwei Drumsticks und Musik, das sind die Utensilien für ein Drums-Alive-Training. Beim MTV Pirmasens baut Silvia Zehfuß gerade eine Kindergruppe auf. Eine Choreographie, wie sie eingefleischte Trommler beherrschen, haben die Mädchen noch nicht drauf. Den Spaß am Trommeln bremst das nicht. „I like to move it“, schallt es aus den Lautsprecherboxen, und die Kids müssen gleich an den Lemurenkönig aus dem Animationsfilm „Madagascar“ denken. Und während der „Crazy Frog“, bekannt aus Handy-Klingelton-Werbepots, mit seinem „räng-dägädängdäng“ die Nerven mancher Erwachsenen arg belasten würde, trommeln die Kinder doppelt so gerne. Doch ist Trommeln Sport? Durchaus! Denn zur Choreographie gehören auch Tanzschritte und Hüpfen. Neben der Koordination ist also Ausdauer gefragt. Auch zu Therapiezwecken ist Drums Alive geeignet. An der Universität Chemnitz läuft dazu gerade eine Studie. Aber auch wer sich einfach den Frust von der Seele trommeln möchte, ist bei diesem Work-out richtig. Schwitzen inklusive.

(Illustration: petra huber/dpp/fotos: ap, dpa, seebald, lm, drums alive)