

Die einen streben nach dem perfekten Beach-Body, die anderen wollen schlicht einfach gut in Form sein und etwas für ihre Gesundheit tun. Rund acht Millionen Menschen in Deutschland besuchen regelmäßig ein Fitnessstudio, Tendenz steigend. Das Durchschnittsalter liegt inzwischen bei fast 42 Jahren, fast ein Drittel der Trainierenden ist über 50 Jahre alt. Und dabei gehören die Klassiker wie Aerobic oder Pilates längst zum Standard. Aber was verbirgt sich wohl hinter Kantaera, Balance Swing oder Bokwa? TOP Düsseldorf gibt einen Überblick über die neuesten Fitness-Trends.

Hot Pilates aktiviert durch bewusstes Atmen nicht nur Bauch- und Rückenmuskulatur, sondern verbessert auch die Haltung. Die Übungen werden bei einer Raumtemperatur von etwa 35 Grad durchgeführt. Das ist noch effizienter als beim



Bokwa eignet sich für jede Altersklasse und macht einfach Spaß

Bokwa ist eine Mischung aus Boxing (Bo) und dem traditionellen südafrikanischen Tanz Kwaito (kwa). Dabei werden die Linien von Buchstaben und Zahlen zu schneller aktueller Musik nachgetanzt. Die Choreografie ist leicht zu erlernen. Die Trainer geben durch international gültige Handsignale vor, welcher Buchstabe als nächstes auf den Boden „gezeichnet“ werden soll. So können Einsteiger und Fortgeschrittene an jedem

beliebigen Kursort sofort teilnehmen. Die Bokwa-Party, geeignet für Personen jeden Alters, macht Spaß und reißt jeden mit. So ganz nebenbei sollen in 60 Minuten 1200 Kalorien verbrannt werden.

Kranking ist das ultimative Ausdauertraining für den Oberkörper. Die Fitnessräder im Sportstudio werden nun nicht mehr mit den Beinen, sondern mit den Händen angetrie-

Die neuesten

klassischen Pilates, denn die Hitze erwärmt die Muskulatur schneller, man ist beweglicher und der Kreislauf wird angeregt. Natürlich schwitzt der Körper beim Training

ben. Es strafft vor allem Brust, Oberarme und Schultern. Ein verstellbarer Widerstand an der Kurbel sorgt für die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade. Außerdem werden die Übungen in verschiedenen Positionen im Stehen und Sitzen durchgeführt. Das Work-

rascher, was den Abtransport von Giftstoffen fördert.

CrossFit gilt als das härteste Workout der Welt und wird unter anderem bei den kanadischen Streitkräften eingesetzt. Viele Spitzenathleten bereiten sich damit auf ihre Wettkämpfe vor. Die Übungen an sich sind nicht wirklich neu: Gewichtheben, Doppelseilsprünge, Liegestütz, Sprinten. Doch die hohe Anzahl von Wiederholungen innerhalb von relativ kurzer Zeit ist eine echte Herausforderung. Aber es lohnt sich, denn die Übungen trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Balance.

out kräftigt die Rumpfmuskulatur und wirkt somit muskulär bedingten Haltungsschwächen entgegen und kann auch in der Rehabilitation eingesetzt werden.

AquaZumba kombiniert die Formel und Philosophie von Zumba mit den traditionellen gelenkschonenden Übungen der Aqua-Gymnastik. Während des Workouts bei lateinamerikanischer Musik wird der ganze Körper trainiert – von den Beinen, über den Rumpf bis zu den Armen. Der Auftrieb des Wassers macht den Unterschied: so werden die Trainingseinheiten, die an Land ganz einfach erscheinen, viel anstrengender. Mit dem Ergebnis: Auch die kleinsten Bewegungen haben eine große Wirkung. Netter Nebeneffekt: in einer Stunde Aqua-Zumba verbrennt man etwa 400 Kalorien.

Kantaera ist ein Cardio-Workout und verbindet traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken mit einfachen Aero-



Aqua Zumba: Während des Workouts bei lateinamerikanischer Musik im Wasser wird der ganze Körper trainiert

bic-Elementen. Auch wenn der Trendsport vor allem all diejenigen anspricht, die ein Faible für Karate-, Taekwondo- oder Kickboxbewegungen haben, ist er auch ohne Einschränkung für ältere Menschen zu empfehlen. Das Herz-Kreislauf-System wird gelenkschonend trainiert, Muskelkraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Ob Mambo, Jive oder Samba – die Musik bestimmt das Tempo der Trainingseinheiten. Dezent moderat oder flippig. Kantaera ist nicht nur sehr abwechslungsreich, sondern macht auch jede Menge Spaß!

Balance Swing: Das Trampolin-Training ist ein super Fettverbrenner und mal was ganz anderes. Das Programm orientiert sich an dem Energiekreislauf der fünf Elemente der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und ist in fünf Einheiten unterteilt: Einschwingen, Cardiotraining, Balance-Training, Körperkräftigung sowie Dehnung und Entspannung.

Fitness-Trends



Die Übungen wirken sich positiv auf Kraftausdauer, Stabilität und den Sehnen- und Bänderapparat aus und schulen vor allem die Balance. Positiver Nebeneffekt: Das Workout soll Glückshormone ohne Ende produzieren.

Hot Hula: Wie bei den traditionellen Tänzen der Ureinwohner Hawaiis werden hier zu einer Mischung aus Reggae und polynesischen Trommelklängen mit rhythmischen Bewegungen die Hüften geschwungen. Der ideale Sport, um sämtliche Muskelgruppen zu trainieren. Verspannungen lösen sich, Koordination und Konzentration werden auf Dauer gesteigert und der gesamte Körper besser durchblutet. Dabei läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren, je nach Trainingsintensität ist ein Kalorienverlust zwischen 500 und 900 Kalorien pro Stunde möglich. ■

Hot Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining bei hohen Temperaturen, wobei hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes – Bauch, unterer Rücken, Beckenboden – gestärkt wird.

Foto: mr.markin_Fotolia.com