

NEUE FITNESS-TRENDS

ENDLICH SPORT, DER SPASS MACHT!

Fitnessstudios finden Sie langweilig? Dann kennen Sie **die neuen Trainingsmethoden** noch nicht! Das Motto 2012 lautet nämlich: Body-Shaping mit extrahohem Fun-Faktor

EMS

HIGHTECH FÜR MEHR MUSKELN

EMS steht für Elektronische Muskelstimulation. Dafür trägt man eine spezielle Weste, die die Muskeln während des Ganzkörpertrainings alle vier Sekunden mit einem kaum spürbaren Reizstrom stimuliert. Diese Impulse lösen Kontraktionen aus, die um ein Vielfaches intensiver sind als bei normalem Training. So entstehen positive Effekte wie z. B. eine bessere Haltung, Muskelaufbau, Straffung des Bindegewebes, Abbau von Körperfett und die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, vor allem wichtig nach der Schwangerschaft. EMS wird mittlerweile in vielen Fitnessstudios angeboten, z. B. bei „25minutes“ in Hamburg (www.25minutes.de).

Weitere Infos: www.ems-tens.biz
Trainingsdauer: ca. 30 Minuten

FRICTION-TRAINING

BYE-BYE, RÜCKENSCHMERZEN

„Friction“ heißt übersetzt „Reibung“ - und die entsteht bei dieser ziemlich herausfordernden Methode mithilfe einer Trainingsmatte und zwei bis vier Auflagen (Pads), auf denen der Athlet z. B. wie ein Ski-Langläufer auf zwei Beinen oder im Vierfüßlerstand über die Matte gleitet. Dabei arbeitet er gegen den Reibungswiderstand zwischen Matte und Pads an und trainiert so besonders effektiv seine Rumpfmuskulatur und Haltung für einen gesunden Rücken. Circa 300 verschiedene Übungen sorgen für Abwechslung, die selbst Profi-Sportler, wie z. B. Fußballspieler für sich nutzen.

Weitere Infos: www.flowin-sport.de
Trainingsdauer: 45-60 Minuten

BALANCE-SWING

HÜPF DICH SCHLANK!

Bei dieser Sportart stehen die Teilnehmer auf einem Minitrampolin und verbessern durch das Vier-Phasen-Training ihre Kondition, ihren Gleichgewichtssinn und verbrennen ordentlich Fett. Nach dem Aufwärmen durch lockeres Hüpfen folgen Übungen für das Herz-Kreislaufsystem, ein Gleichgewichtstraining (z. B. auf einem Bein springen), eine Einheit zur Körperkräftigung und abschließend eine Relax-Phase mit Dehnungsübungen.

Weitere Infos:
www.balance-swing.de
Trainingsdauer: 60 Minuten



„Minitrampolin“
von Kettler, ca.
50 Euro



MADONNA
Die Entertainerin ist so überzeugt von Zumba, dass sie den Kurs auch in ihrer eigenen Fitnessstudio-Kette „Hard Candy“ anbietet

ANTI-GRAVITY-YOGA

EINFACH MAL ABHÄNGEN

Bei dieser Yoga-Form sitzen die Kursteilnehmer in einem trapezförmigen, dehnbaren Tuch, das von der Decke hängt und dort sicher mit zwei Karabinerhaken befestigt ist. Das Training basiert auf den klassischen Yoga-Übungen, den Asanas, die teilweise auch kopfüber ausgeführt werden. Ziel des Trainings ist das Dehnen aller großen Muskelgruppen der Arme, Beine, des Bauches und Rückens und vor allem das Entlasten des Nackenbereichs.

Weitere Infos:

www.antigravityyoga.com

Trainingsdauer: 60 Minuten

ZUMBA

TANZEN SIE SICH IN FORM

Dieses Tanz-Work-out kommt aus Kolumbien, ist in den USA schon seit einigen Jahren eine feste Fitness-Größe und bringt nun auch immer mehr deutsche Sportstudios zum Kochen. Das Training enthält Schritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue und Samba. Durch die einfache Choreografie können Zumba-Fans ihre Koordination und Kondition verbessern, Po und Bauch festigen sowie bis zu 400 Kalorien pro Stunde verbrennen. Empfohlen werden mindestens zwei Einheiten pro Woche, getanzt wird zu süd-amerikanischem Hip-Hop-Sound.

Weitere Infos: www.zumba.de

Trainingsdauer: 60 Minuten



Spezieller Zumba-Schuh: „Danza“ von Skechers, ca. 55 Euro