

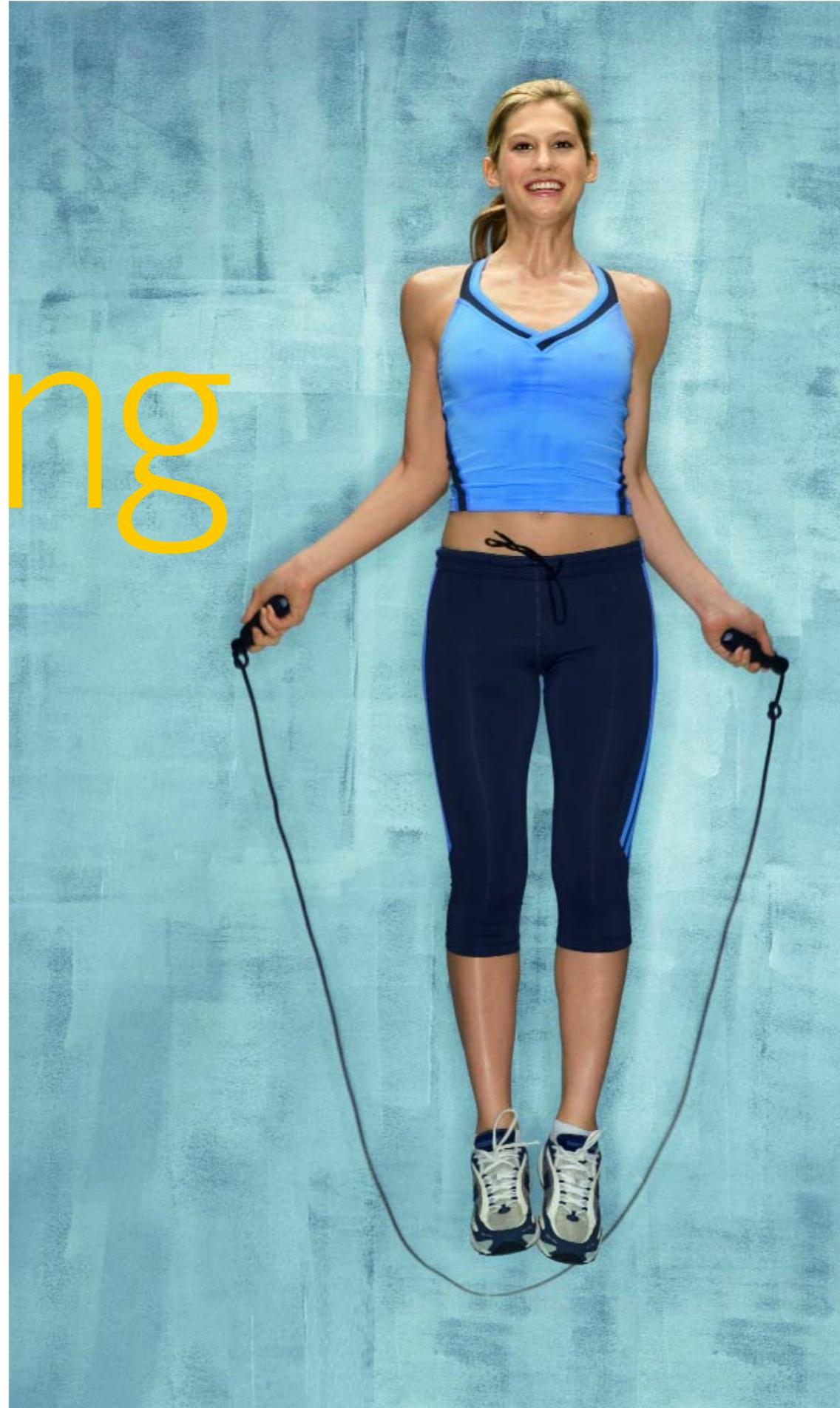
Zurück auf Anfang

Seilhüpfen, Aerobic, Trampolinspringen und Rudern sind von gestern? Stimmt, aber jetzt gibt's das große Comeback: **Retro-Sport** auf neuestem Trainings-Niveau

Wer sich an seine sportlichen Highlights als Kind erinnert, fängt fast immer sofort an zu schmunzeln. Erinnern Sie sich noch an Gummitwist, Seilspringen über die Wäscheleine oder an die verrückten Figuren, die Sie auf dem Trampolin gesprungen sind? Das sorgt doch sofort für gute Laune.

Vielleicht ein Grund mehr, warum viele Fitnessklassiker, die wir aus früheren Zeiten kennen, gerade ein Revival erleben. Birgit Gebhardt, Geschäftsführerin vom Trendbüro Hamburg: „Einige Sportarten leben wieder auf, weil sich Menschen um die 40 damit Zeit-Inseln schaffen, bei denen sie ein Gefühl der Orientierung und Zugehörigkeit finden.“ Erstaunlicherweise gehört die Gruppe „40 plus“ heute sowieso zu den Sportlichsten. Das sieht auch Prof. Christian Wopp, Trendforscher in Sachen Sport an der Universität Osnabrück, so: „Ab 40 findet man extrem viele Wiedereinsteiger. Die mögen Retro-Sport, weil sie sich das eher zutrauen als was ganz Neues.“

Allerdings bleibt beim Comeback der Klassiker nicht alles beim Alten. Christian Wopp: „Meist haben sich die Materialien der Sportgeräte deutlich verbessert, teilweise wandeln sich die Techniken, die Kleidung verändert sich, und es gibt modernere Bezeichnungen. Aus Wandern wird ‚Hiking‘, aus Seilspringen ‚Rope Skipping‘.“ Und noch etwas fällt auf. Wenn junge Sportler sich für Trainingsklassiker interessieren, wählen sie meist eine Variante, die mit mehr Action und Risiko verbunden ist. Beim Seilspringen etwa machen sie Handstand, gehen extrem auf Geschwindigkeit. Prof. Christian Wopp: „Ältere Wiedereinsteiger wollen dagegen fitter und gesünder werden.“ Egal, ob's die erste oder zweite Begegnung mit der neuen alten Sportart ist: Was wirklich zählt, ist, dass sie Spaß macht. Hier vier Klassiker, die irgendwie ganz anders, aber doch sehr bekannt sind. *



„Rope Skipping“

Fitness im Pocketformat

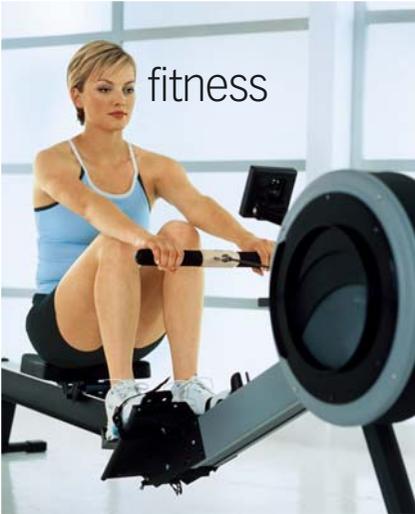
Ein meterlanges schweres Seil, an der Seite eine Schlange Kinder. Jedes Hüpf einmal durch die Seilmitte, die schwer auf den Boden knallt. Ein Riesenspaß – erinnern Sie sich? Heute heißt Seilspringen ganz trendy „Rope Skipping“. Und das wirklich Gute: Es ist so ganz anders als früher! Die Seile sind heute aus modernen Hightech-Materialien und haben längst die Fitnesswelt der Erwachsenen erobert. Es gibt wahre Profis, die nicht nur bei Stefan Raab im Fernsehen, sondern bei Meisterschaften, Galaauftritten und Sport-Events erstaunliche Hüpftechniken präsentieren. Auch in Sportvereinen wird heute nicht mehr einfach nur gesprungen, sondern ein Rundum-Workout angeboten: Z. B. die Fersen in der Luft zusammenführen, das Seil wie ein Lasso schwingen, zu zweit mit einem Seil hüpfen, oder es werden sogar ganze Gruppenchoreografien einstudiert. Dazu schallen ein paar satte Beats und jeder hat Spaß. Wer zu Hause oder unterwegs für sich allein springen will, braucht nur wenige Regeln zu beachten: Die Arme immer schön eng am Körper halten. Die Schwungbewegung aus dem Handgelenk holen. Nur so hoch springen, dass das Seil locker unter den Füßen durchpasst. Den Körper aufrecht und den Rumpf angespannt halten. Und dann sind den Sprungmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Vorausset-

zung ist allerdings ein ebener Boden! Langsames Laufen mit dem Seil ist ideal zum Aufwärmen, Rückwärtsspringen fördert die Koordination, genauso wie das Beinekreuzen. Kleine Kicks nach vorn oder abwechselnd ein Knie in Richtung Brust ziehen bringt noch mal einen Extra-Effekt für die Beine. Dr. Christine Graf: „Seilspringen ist ein Ganzkörpersport, der nahezu alle Muskeln in den Bewegungsablauf integriert. Mit kleinen Zwischenhüpfen kann man die Intensität steigern. Ideal sind täglich zehn Minuten.“ Ob Muskel- oder Ausdauertraining – eins steht fest: Kaum ein Fitnessgerät ist effektiver und kleiner als das Seil – ideal für zu Hause und auf Reisen. Sie brauchen Sportschuhe mit guter Ballendämpfung und am besten ein „Beaded Rope“, da sich diese dünnen Seile mit Kunststoffhülsen nicht verheddern und stabiler sind (ab 10 Euro). Länge: Wenn Sie auf dem Seil stehen, sollten die Griffe auf Brusthöhe sein.

■ **Wo trainieren?** Kurse gibt's bei Sportvereinen oder beim Deutschen Turner-Bund (www.ropeskipting-dtb.de unter „Landesverbände“).

■ **Infos:** Tipps und Bestellmöglichkeiten für Seile unter www.ropes-and-more.de.

■ **Buch-Tipp:** „Rope Skipping“ von Henner Böttcher, Meyer + Meyer, 123 Seiten, 14,95 Euro. →



fitness

„Team Rowing“

Rudern zwischen Trend und Tradition

Rückblende: Rudern früher? Väter und Außenseiter-sportler sind in die Riemen gegangen. Mädchen eher weniger. Meistens jedenfalls. Und wer dann doch mal ruderte, tat's meist nur am Wochenende, um das schöne Wetter zu genießen. Rudern „reloaded“ dagegen könnte ein echter Renner für Mädchen und Frauen werden. Warum? Weil neuerdings in Fitnesscentern und in Kursen gerudert wird. „Team Rowing“ heißt der Klassiker im Jahr 2008. Und mit diesem neuen Konzept bekommt das gute alte Rudern endlich den Stellenwert, den es verdient. Denn immerhin gilt es als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Und beim „Team Rowing“ ist ein hoher Fun-Faktor zusätzlich garantiert. Durch die Gruppe und den Rhythmus, der aus den Lautsprechern kommt. Auch wenn jeder in der Gruppe „Schlag auf Schlag“ mitmacht, muss sich niemand überfordern. Denn man kann seinen Schwierigkeitsgrad individuell an der Maschine bestimmen. Dr. Christine Graf: „Es ist ein idealer Ausdauersport auch für Übergewichtige, weil das Gewicht durch die

Körperhaltung im Sitzen nicht auf die Gelenke geht. Rudern eignet sich optimal zum Kalorienverbrauch und zur Verbesserung der Fettverbrennung.“

Noch ein paar Vorteile: Je nach Wunsch kann das Training zum konkreten Muskelaufbau (trainiert Arme und Beine gleichermaßen) oder als effektives Herz-Kreislauf-Training gestaltet werden. Professor Klaus-Michael Braumann von der Universität Hamburg: „Beim Ausdauertraining ist die Intensität dann richtig, wenn sie problemlos 45 bis 60 Minuten durchgehalten werden kann.“ Ideal für die Kondition sind drei bis vier Einheiten pro Woche, zu Beginn reichen 30 Minuten, danach steigern. Das Ergebnis: Fett wird ab-, Kondition und Rücken- sowie Bauchmuskeln aufgebaut. Aber keine Angst: Bei niedriger Intensität wird hier niemand zum Muskelprotz! Wer allerdings Muskeln aufbauen möchte, kann den Zugwiderstand erhöhen und die Trainingszeit verkürzen. Ein Monitor verrät dabei nicht nur die Belastung, den zurückgelegten Weg, sondern auch den Kalorienverbrauch.

■ **Das gehört dazu:** Rudergerät im Verein oder zu Hause und bequeme Kleidung.

■ **Wo:** Unter www.concept2.de finden Interessierte bundesweit etwa 100 Fitnessstudios, Ruderclubs, Sportvereine oder Hotelanlagen, die „Team Rowing“ anbieten. Einzelne Rudergeräte ohne Kurstraining gibt es auch bei Fitnesscentern wie Meridian Spa, Holmes Place oder in Sportvereinen.

■ **Infos:** Allgemeines zum Rudern finden Sie auf der Seite des Deutschen Rudervereins unter: www.rudern.de.

„Aerobic-Moves“

Für Dancing Queens

Jane Fondas gestählter Körper, Stirnband, glänzende hautenge Leggings in schrillen Farben, darüber ein String-Body und vielleicht sogar noch Stulpen – Aerobic in den 80ern war zwar bunt, dafür waren die Kursinhalte eher langweilig. Jutta Schuhn, Sportwissenschaftlerin und Aerobic Consultant: „Früher gab es gar keine richtigen Choreografien. Es wurde extrem viel gesprungen und gelaufen. Das war anstrengend, aber einfach.“ Viel Gehopse, das bei einer Menge Fans zu Gelenk- und Sehnenproblemen führte. Ronny del Rosso, Fitnesstrainer und Tanztherapeut aus Hamburg: „Aerobic heute läuft ganz anders. Die Stunde ist strukturiert, es wird weniger gehüpft, dafür gibt es mehr tänzerische Elemente, bei denen der Körper natürliche Bewegungen macht.“ Der größte Unterschied aber: Aerobic geht nicht mehr an die Belastungsgrenzen – hochrote Köpfe und schmerzende Gelenke sind passé. Dafür wieder aktuell: möglichst quietschige Outfits und die Musik aus den Acht-

zigern. Aerobic von heute enthält immer noch längere Phasen, in denen die Kondition trainiert wird, aber auch einzelne Übungen für einen gezielten Muskelaufbau. Und nicht nur das. Dr. Christine Graf: „Besonders gefordert und trainiert werden Koordination und Geschmeidigkeit, und durch die verschiedenen und häufig rasch wechselnden Übungen bleibt man auch geistig fit.“ Wer zu Hause loslegen möchte, sollte – genau wie im Kurs – immer zwischen schnellen und langsamen Phasen wechseln. Beispiel: Am Anfang leicht auf der Stelle laufen, um die Muskeln zu wärmen. Dann auf der Stelle gehen, dabei die Knie parallel halten und etwa 20 Zentimeter hochziehen. Wer mehr will, bringt die Knie auf Hüfthöhe. Dann wieder laufen oder einfach gehen. Anschließend „Step-Touch“: gegrätschte Beine, linker Fuß geht zum rechten (mit Gewichtsverlagerung!) und umgekehrt. Arme seitlich ausstrecken oder einzeln bei jedem Schritt nach vorn strecken. Dann kräftigende Kniebeugen: Beine hüftbreit stellen und mit dem Po mehrmals nach hinten gehen, als ob man sich hinsetzen würde. Arme dabei nach oben oder zu den Seiten strecken. Und wieder von vorn. Zum Abschluss langsam gehen, stretchen – und entspannen. Optimal sind zwei bis drei Einheiten à 30 bis 45 Minuten pro Woche.

■ **Wo trainieren?** Auf www.citysports.de unter dem Menüpunkt „Sportübersicht“ auf „Aerobic“ gehen. Anbieter nach Städten auswählen.

■ **Tipp:** Trainings-DVD „Evolution Aerobic“ von Sandor Bonnier, 70-Minuten-Workout, PolyBand, 14,99 Euro. →





„Balance Swing“

Trampolin-Training mit Heimvorteil

Ein riesiges Trampolin und jede Menge unkoordiniertes Gehopse: Kinder haben es schon immer geliebt. Kein Wunder, denn wer beim Springen ordentlich in die Knie geht, wird ja auch mit ein bisschen Fliegen belohnt. Vor etwa zehn Jahren war das Trampolin dann auch bei den Großen der Fitness-Hit. Zumal es so einfach klingt: 10 bis 30 Minuten Jogging auf dem federnden Untersatz sollte dreimal so effektiv sein wie draußen laufen. Nur war diese Variante auf Dauer unerträglich öde! Jetzt kann das Trampolin wieder aus dem Keller geholt werden, denn es gibt Trainings-News. Ein komplettes Kurskonzept mit Warm-up-Phase, Ausdauerpart, gezielten Stabilisierungsübungen, richtigen Workouts wie z. B. Bauchübungen im Sitzen und einer Cool-down-Phase. Alles in einer Stunde, alles auf dem guten alten Sprungtuch. Übrigens ist auch der Name „Balance Swing“ Programm: Statt Springen ist Schwingen angesagt. Die Füße haben fast immer Kontakt mit der Matte. Dr. Christine Graf über den Fitnessfaktor: „Das macht nicht

nur Spaß, sondern trainiert insbesondere auch die Koordination und die Rückenmuskulatur. Zu Hause auf dem Minitrampolin mit Musik ist es zugleich ein toller Ausdauersport.“ Tipps fürs Heimtraining: Erst 5 Minuten einschwingen. Dann jeweils ca. 15 Minuten die Herz-Kreislauf-, Stabilitäts- und Workout-Übungen durchführen. Das heißt zum Beispiel, zunächst mit seitlichen Twistbewegungen oder Laufen etwas für die Kondition tun. Danach kommen Übungen für die Koordination. Z. B. rechten Arm und linkes Bein diagonal ausstrecken und die Balance halten. Für mehr Kraft folgen Muskelklassiker wie Kniebeugen oder Sit-ups für den Bauch, und am Ende heißt es wieder: 5 Minuten entspannt schwingen. Yvonne Hyna, die das Training mitentwickelt hat: „Balance Swing‘ ist abwechslungsreicher als einfaches Hüpfen und beansprucht den ganzen Körper. Wer mitmacht, fühlt sich hinterher nicht ausgepowert, sondern voller Energie.“ Extra-Plus: Durch das Ausbalancieren auf dem Wackeltuch werden auch tieferliegende feine Muskelfasern trainiert, Gelenke, Bänder und Sehnen gestärkt. Gut für Übergewichtige.

■ **Wie trainieren?** Sie brauchen ein TÜV-geprüftes Minitrampolin (ab 30 Euro). Kurse für „Balance Swing“ gibt es ab 2009 bundesweit.

■ **Infos:** Für einen guten Überblick: www.balance-swing.de.

■ **Trampoline zum Bestellen:** www.trampolinhaus.de.

■ **Buch-Tipp:** „Spring dich fit“, von Johannes Roschinsky, Meyer + Meyer, 166 Seiten, 14,95 Euro.



Neu von gestern

1 Voll Retro: Coole Zipperjacke in Braun von Hummel* (ca. 80 Euro). **2 Fitnessklassiker in Neuauflage:** Diese Schuhe von Reebok* waren schon in den 80ern ein Hit (ca. 85 Euro). **3 Petrol ist wieder da:** Hier als Top, das nicht nur zum Sport klasse aussieht (Venice Beach*, ca. 60 Euro). **4 Aerobic-Feeling:** Mit Bandeau-Top von Nike* (ca. 55 Euro). **5 Hält schön warm:** Zip-Jacke mit 62 Prozent Wolle (Hummel*, ca. 90 Euro). **6 Die machen Beine:** Long-Pants von Venice Beach* (ca. 55 Euro). **7 Stylish:** Bolero-Jäckchen (Venice Beach*, ca. 50 Euro).

* Adresse Seite 130