



Mehr Fitness, mehr Fun!

Die neuen Studio-Workouts trainieren den Körper effektiv und schonend zugleich. Und vergessen dabei den Spaßfaktor nicht

Fitnessexperte
Johanna Fellner
will Jukari
bei uns populär
machen

TOGU JUMPER: WACKELN IM INTERVALL

Wer meistens auf einem Belastungslevel trainiert (z. B. beim Laufen), sollte zur Leistungssteigerung Intervall-Einheiten einlegen, raten Sportwissenschaftler. Dabei wechselt man zwischen mittlerer und hoher Anstrengung. Gerade, wenn man abnehmen will, führen solche Einsätze zu erstaunlichen Fortschritten. Neuester Trend ist das Intervall-Workout mit dem TOGU JUMPER: Das hierfür entwickelte Gerät besteht aus einem halbrunden Luftkissen mit etwa 50 Zentimeter Durchmesser. In den Kursen wird der Jumper abwechselnd zum Hüpfen und als instabile Unterlage für Kräftigungs- und Balanceübungen genutzt. So werden Figur und Ausdauer auf Vordermann gebracht. Infos: www.togu.de

JUKARI: DAS ZIRKUS-WORKOUT

Wenn sie mehr Spaß dabei hätten, würden 61 Prozent der Befragten häufiger trainieren, ergab eine Untersuchung der Firma Reebok. Deshalb ließ der Sportkonzern nun von Fitness-Trainerinnen aus aller Welt ein Workout mit besonders hohem Fun-Faktor entwickeln: **JUKARI** erinnert ein bisschen an Zirkus und Rummelplatz. Herzstück ist das Fly-Set, bestehend aus zwei an der Decke befestigten Seilen, die durch eine Stange zum Trapez werden. Die Bandbreite des Programms reicht von dynamischen Schwüngen über athletische Sprünge bis hin zu schweißtreibenden Kraftübungen am Boden. Psychologisch gesehen profitiert die Motivation: Abwechslung ist wichtig, um Körper und Geist herauszufordern – und Jukari ist auch in der Bewegungsfolge wirklich innovativ. Anfängern reicht schon eine halbe Stunde, denn das Training ist ziemlich anstrengend. Alle Körperpartien – vor allem die Tiefenmuskulatur – werden gestählt. Infos: reebok.com

BALANCE SWING: BESCHWINGT ZU MEHR KRAFT UND KOORDINATION

10 Minuten Trampolinspringen sind genauso ergiebig wie eine halbe Stunde Joggen, ergab in den 80er-Jahren eine Studie der Nasa. Laut neuer Untersuchungen muss man nicht mal hüpfen: Leichte Schwingungen genügen, um den gesamten Körper zu stimulieren. Durch das Wippen geraten Zellen, Gewebe, Muskeln und Organe in Bewegung. Blut und Lympheflüssigkeit zirkulieren schneller, die Sauerstoffaufnahme der Lunge wird angekurbelt. Diese Vorteile werden im neuen Studio-Workout **BALANCE SWING** umgesetzt. Hier werden auf dem Mini-Trampolin nicht nur Kraft und Koordination geschult, sondern auch ganz gezielt die Gelenke und Bänder gekräftigt. Wer Rückenprobleme hat, kann seine Bandscheiben beim Schwingen entlasten und sogar Osteoporose vorbeugen. Infos: balance-swing.de

AROHA: MEHR ENERGIE IM DREIERTAKT

Aggressionen loswerden, Stress abbauen – emotionale Effekte stehen immer öfter im Fokus der Forschung, z. B. bei der Burn-out-Prävention. Um den Umgang mit Lebensenergie geht es bei AROHA, einem Workout mit Elementen aus dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori, Kung-Fu und Tai-Chi. Die Choreografie zu einer Musik im Dreiertakt ist unkompliziert. Aroha-Kurse fördern die Fettverbrennung, stärken das Herz-Kreislauf-System – und werden von Krankenkassen unterstützt. Infos: www.aroha-academy.de