

DIE NEUEN STUDIO-TRENDS 2012

STANGE, TUCH & KREIS

Mit spannenden Studio-Tendenzen geht's fit ins neue Jahr. Die Trainings-Hits 2012 versprechen reichlich Abwechslung und Mix-Workouts mit viel Akrobatik. Fitness-Experte Andreas Streitberger gibt Tipps und verrät welches Training sich für wen eignet.

Von Barbara Tilli

Gezählte 5.666.439 Menschen, rund 11 Prozent der Bevölkerung, plagt sich laut einer Studie der ACNielsen C.R.A. italienweit in Fitnessclubs ab – Tendenz steigend. Das Rekordhoch der Branche kennzeichnet die Neigung der Menschen zum Körperkult. Viele, besonders Frauen, versuchen durch Muskeltraining oder Powerkurse den Körper zu trimmen oder einen Ausgleich zum Alltag zu finden. Die folgenden Trends setzen nicht nur rein auf den „body“, sondern integrieren auch den Geist und zollen dem zunehmenden Wunsch nach mentaler und körperlicher Fitness den Tribut.

Trend 1

BARRE CONCEPT – WORKOUT AN DER BALLETTSTANGE

Barre Concept ist ein Ballettstangen-Workout mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtraining. Dieses spezielle Ganzkörpertraining wurde von der deutschen Profitänzerin, Pilates- und Zumba-Trainerin Sabine Heydecker entwickelt. Das Ziel: wohlgeformte Beine, Knackpo, straffe Arme, eine feste Körpermitte und schlanke Hüften. Die erste Ballettposition und die Zentrierung der Körpermitte mittels Anspannung des Bauches ist die Grundstellung für alle Übungen an der Ballettstange. Die Qualität der Bewegung wird durch Kontrolle gewährleistet, um Verletzungen zu vermeiden und optimale Ergebnisse zu erzielen. Eine Spiegelwand garantiert gute Beobachtung der exakten Ausführung.

GEEIGNET FÜR... all jene, die Balance, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und die motorische Kontrolle optimieren möchten. Ideal zur Erweiterung von Pilates-Übungen.

ACHTUNG! Für Anfänger ohne Grundkenntnisse nicht geeignet.

Zurzeit wird das Training nur in München angeboten. Im April 2012 wird eine Performance auf der FIBO-Messe 2012 stattfinden. **Infos unter www.barre-concept.de**



Trend 2

AERIAL CIRCLE – WORKOUT IM METALLRING

Das von der Schweizerin Daniela Baumann – Exfrau von DJ Bobo – erfundene Training im großen, von der Decke hängenden Zirkusreif vereint akrobatische Übungen mit graziösen, fließenden Bewegungen. Beim Workout im Aerial Circle wird der gesamte Körper geformt. Die Muskeln an Bauch, Beinen, Po und Armen, die man sonst kaum benutzt, werden trainiert, indem man immer wieder sein eigenes Körpergewicht hebt. Das ist erst mal harte Arbeit, aber der Spaß an den Rundumbewegungen lässt die Anstrengung schnell vergessen.

GEEIGNET FÜR... all jene, die etwas Neues ausprobieren wollen und beweglich sind.

ACHTUNG! Für Fitness-Einsteiger nicht geeignet. Gutes Zusatztraining für bereits Geübte.

Zurzeit gibt es Kurse nur in der Schweiz, das soll sich aber bald ändern. **Infos unter www.loft1.ch**

Foto: www.blogostere.it



Trend 3

ANTI GRAVITY YOGA – WORKOUT IN DER SCHWERELOSIGKEIT

Trotz des Namens hat Anti Gravity Yoga wenig mit Yoga zu tun, da kein spiritueller Anspruch vorliegt. Vielmehr stellt es ein neuartiges Workout dar, bei dem einige Elemente aus Pilates, Tanz, Yoga und Fitness miteinander verbunden werden. Die Hauptrolle beim Anti Gravity Yoga spielt ein trapezförmiges Tuch, welches von der Decke hängt. In diesem kann man kopfüber im Stile einer Fledermaus hängen, wie in seinen Kindheitstagen freihändig schaukeln, wie Marionetten auf und ab hüpfen oder einfach wie in einer Hängematte liegen. Das schwerelose Training dehnt und fördert die großen Muskelgruppen wie Arme, Beine, Rücken, Bauch und Schultern. Das renommierte Magazin „The New Yorker“ zeichnete es als „bestes neues Fitnessprogramm des Jahres“ aus.

GEEIGNET FÜR... all jene, die nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern zeitgleich auch Geschmeidigkeit und Beweglichkeit fördern wollen.

ACHTUNG! Für Yoga-Einsteiger eine Herausforderung, da das Vertrauen zum Tuch erst aufgebaut werden muss. Bei Rückenbeschwerden mit Vorsicht zu genießen, da einige Übungen die Schmerzen erhöhen können.

Infos unter der offiziellen internationalen Seite www.antigravityyoga.com

Foto: www.loft1.ch



OUTDOOR TRAINING

Als Kontrast zum Training im geheizten, beleuchteten und klimatisierten Fitness-Studio eignet sich ein radikaler Gegenpol: das Outdoor Training – bei jeder Witterung ohne jegliches Fitness-Gerät. Verschiedene Streckenführungen auf Wegen, im Wald, im Stadion, auf Stiegen, bei Zäunen stellen ein abwechslungsreiches Trainingsgelände im Freien dar. Steine werden als Gewichte benutzt, Zäune als Hürden, Treppen als Steps, Baumstumpfe zum Gleichgewichtstraining, Bäche und Kieselsteine als Fußmassage und Anpassung an Unebenheiten.

GEEIGNET FÜR... abgehärtete Fitnessfreunde und Naturliebhaber.



Foto: Shutterstock, Privat

Der EXPERTE

Andreas Streitberger ist Sportwissenschaftler, Personaltrainer im Alpina Dolomites und Inhaber des Studios City-fitness in Bozen. Seit 1981 ist er als Übungsleiter von Kursen und Konditionsprogrammen in der Fitness Branche in Bozen, Innsbruck, Salzburg, München und New York tätig. Spezielle Ausbildung: Pilates, Lactatmessung, Fatburning, Balance Pad, Staby Gym und Drums alive.

IN: Funktionelles Training, das den gesamten Ansatz zur Körperausbildung garantiert, wird zum Top-Trend in der Fitness-Industrie. Wie kann man sich diese Entwicklung, weg von den klassischen Bodybuilding-Maschinen, erklären?

Andreas Streitberger: Die Bodybuilding Branche sucht neue Wege, um den Verkauf von Fitness anzukurbeln. Im Grunde werden immer dieselben Muskeln trainiert, nur der Weg des Trainings soll und muss heutzutage Neuheiten aufweisen. Also konzentriert sich das Training auf Ganzkörper-Aufgaben, Übungen, die den gesamten Körper fordern und nicht nur speziell einzelne Muskelgruppen. Generell versucht die Fitness Branche, die sitzende Position zu verlassen, da die Gesellschaft und ihre Gewohnheiten sich ohnehin ins Sitzen verlagern.

Auf den obersten Plätzen der Fitness-Trends finden sich mittlerweile Tanz-Workouts wie Zumba oder seit kurzem auch Anti Gravity Yoga. Welche Vorteile hat diese Art des Trainings?

Fitness-Trends wie Zumba in der Gruppe, sind neben dem Vorteil der Bewegung auch eine Art der Befreiung vom Berufsleben geworden – frei durch Schweiß und Tanz. Der Vorteil: falsche Bewegungen gibt es nicht, jeder tanzt nach seinem Gefühl in der Gruppe mit. Das Ergebnis: angenehme Müdigkeit, Entladung, Training des Herz Kreislaufes und vor allem Freude. Anti Gravity Yoga und ähnliche Trainingskonzepte



ermöglichen neue Empfindungen in hängender Position und erhöhen die Möglichkeit des Körperbewusstseins durch Yoga-Übungen. Hinter einigen Fitness-Trends stehen oft geschickt verpackte Reize, eine „neue“ Sportart zu versuchen, die mit dem Kauf eines Trainingsgerätes verbunden ist, im Prinzip aber nur eine Aufbereitung von schon längst dagewesenen Übungen darstellt. Was heute in der Fitness-Branche oft als neu und revolutionär gepriesen wird, ist allzu oft schon früher erfolgreich zum Einsatz gekommen: in fernöstlichen Trainingsmethoden, manchmal sogar zur Ausbildung beim Militär. Nun verkauft es sich eben unter einem neuen Decknamen mit neuen finanziellen Erträgen für die Fitness-Branche und Sportartikelhersteller.

Worauf sollte man bei der Wahl des Workouts achten?

In erster Linie muss ein Training gefallen und zwar für längere Zeit, nicht nur eine Saison

lang. Dies bedeutet, auszuprobieren und abzuschätzen, wie viel Freude das Training bereitet, welche körperliche Verbesserung der Trainingsreiz bewirkt und ob möglichst wenig Gefahren durch Verletzungen in Kauf genommen werden. Wichtig bei der Wahl des Workouts ist die Vielseitigkeit: nie zu eingleisig fahren, mehrere Grundeigenschaften gleichzeitig berücksichtigen, da der Körper nicht nur aus Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht besteht, sondern ein komplexes Gesamtpaket darstellt.

Welche Fehler werden häufig gemacht?

Ein häufiger Fehler besteht darin, ein Workout zu wählen, weil der Zeitplan eben nur diese eine Einheit zulässt. Beruf, Familie, weitere Freizeitbeschäftigungen, Vereinsleben sind alles Faktoren, die bei der Wahl von Trainingseinheiten einschränkend wirken. Man sollte sich klar werden, welchen Stellenwert der Bewegung beigemessen wird und den Zeitplan danach richten.

Ein weiterer Fehler besteht oft darin, ein Training nach Modetrends auszusuchen. Bei derartigen Entscheidungen lässt die Begeisterung für das Training oft nach. Vielfach fehlt es einfach an Geduld, auf das Trainingsergebnis zu warten: beim Abnehmen, Verbessern von Schnelligkeit oder Ausdauer. So wie es für die Verschlechterung der sportlichen Eigenschaften Zeit gebraucht hat, so muss man auch in die Verbesserung Zeit investieren. Paradox, aber oft gesehen: Viele hören auf, sobald die Trainingsziele erreicht wurden.



„Ich würde mir gerne mehr Zeit für Freizeitaktivitäten, so etwa auch Musik, nehmen.“
SIMON TSCHIGG, BOZEN



„Das nächste Jahr sollte so sein wie das bisherige: Wichtig sind mir dabei Gesundheit und berufliche Weiterbildung. Mein Vorsatz: mehr Sport betreiben.“
ERIKA OCHSENREITER, SALURN



„Ich möchte im Jahr 2012 meine Doktorarbeit abschließen und anschließend viel reisen. Ansonsten darf es mit meinem Freund und meiner Familie so weitergehen wie bisher.“
XENIA MOROZOVA, SALURN

NEUES JAHR, NEUES GLÜCK?

Machen Sie sich Neujahrsvorsätze? Welche Pläne möchten Sie 2012 verwirklichen? IN hat nachgefragt.

Text und Fotos: Alexandra Huber



„Meine Vorsätze für 2012? Weniger arbeiten und kreativer sein.“
FABIAN U., BOZEN



„Heuer möchte ich mein Studium abschließen und eine Reise nach Indien machen.“
KARIN BALSANO, BOZEN



„In diesem Jahr nehme ich mir vor, mehr Geduld und Zeit für die Familie zu haben.“
MANUELA KARBON, RITTEN

„Für das Jahr 2012 wünsche ich mir sowohl beruflichen Erfolg, als auch mehr Zeit für die Familie.“
JURI KARBON, RITTEN



„Ich möchte im neuen Jahr den Spagat lernen und in einer anderen Stadt wohnen.“
EVELYN BALSANO, BOZEN