



AQUA-CYCLING, WOYO, ESCRIBIC



Werden diese verrückten Sportarten bald Trend?

VON VERA LAUMANN

Einfach nur Laufen, Schwimmen oder Walken ist vielen Deutschen mittlerweile zu langweilig. Ausgefallene Sportarten sind daher im Trend. BILD.de verrät Ihnen, was hinter den Begriffen Escribic, Woyo oder Aqua-Cycling steckt.

AKTUELL



MUSKELN JA, FETT NEIN
POWER PLATE –
RÜTTELN SIE SICH FIT

AKTUELL



PULSFREQUENZ
DER OPTIMALE PULS-
SCHLAG BEIM SPORT

werden. Das Aufbautraining sollte auf alle Fälle von einem Profi im Fitnessstudio oder einem Übungsleiter kontrolliert werden.

Von FlowTonic bis Slacklining – BILD.de erklärt weitere verrückte

Der Wunsch nach Abwechslung treibt immer mehr Menschen zu außergewöhnlichen Sportarten an.

Eine davon ist Escribic: Bei dem Sport wird asiatische Kampfkunst mit Aerobic verbunden. Während die Beine dem Rhythmus der Musik folgen, zeichnen die Arme mit einem Schlagstock Figuren in die Luft.

Aber Achtung: So interessant manche Sportarten klingen – sie sind nicht für jeden geeignet!

Sportmediziner Professor Dr. Herbert Löllgen von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention: „Viele Trendsportarten setzen eine Grundkondition und ein gutes Körpergefühl voraus. Sie sollten deshalb nur von Geübten ausgeführt werden und nach sehr guter Anleitung erfolgen.“

Welcher Sport ist für Anfänger geeignet?

Prof. Löllgen: „Aus gesundheitlicher Sicht sind die klassischen Sportarten am besten. Trendsportarten können für ein wenig Abwechslung sorgen, stellen aber auch häufig ein gewisses Risiko dar.“

Wichtig: Nach einer langen Sportpause sollte unbedingt eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung durchgeführt

Trendsportarten.

MEHR ZUM THEMA

VERRÜCKTE SPORTARTEN

FlowTonic:
Mit einem oder mehreren gleitfähigen Pads, die auf dem Boden unter den Füßen oder Armen liegen wird trainiert. Die Pads unterstützen den Bewegungsfluss beispielsweise beim Pilates, Bauch-Beine-Po-Training oder bei Rückengymnastik.

Foto: FlowTonic

9 von 24

[Alle aktuellen Artikel aus dem Ressort Gesund & Fit lesen Sie hier...](#)

Anzeige: **[Fahrräder für SIE und IHN gibt's hier günstig im Shop!](#)**

ARCHIV

**JOGGEN, TENNIS, GOLF****Das beste Essen für Ihren Sport**

Jeder Sport hat andere Anforderungen. Da kommt es auch auf die richtige Ernährung an. Worauf Sie beim Essen und Trinken achten sollten. [mehr ...](#)

**DICKE DEUTSCHE****So kriegen Sie den Bauch wieder weg**

Wer einen ungeliebten Schwimring um die Hüften mit sich herumträgt, der riskiert auch seine Gesundheit. Das muss aber nicht sein! [mehr ...](#)

**GELENKE SCHONEN****Ohne Schmerzen Fahrrad fahren**

Falscher Gang, hoher Sattel, gestreckte Arme: Hobby-Radler können einiges falsch machen. Mit diesen Tipps fahren Sie ohne Schmerzen Fahrrad.

HÄNDLER, REIFEN, LICHT [Tipps zum Fahrrad-Kauf](#)

JOGGING [Tipps für Laufanfänger](#)

SCHUHE, MUSIK, ESSEN [Wie jogge ich eigentlich richtig?](#)

BILD-TRAININGSPLAN [Wie komme ich topfit in den Frühling?](#)

TIPPS FÜR SPORTMUFFEL [So starten Sie fit in den Frühling](#)

FITNESS FÜR FAULE [Workout auf dem Sofa – so geht's](#)

WARZE, HAMMERZEH & CO. [So krank können Ihre Füße werden](#)

HELM & CO. [Wie schützt man sich beim Sport?](#)

VON 20 BIS 70 [Was man für seinen Körper tun muss](#)

KALORIEN-CHECK [10 Wintersportarten im Vergleich](#)

ANBAGGERN ERLAUBT? [Der Knigge für das Fitness-Studio](#)

HANDY AUS, LICHT AN [Zehn Energie-Kicks für Ihren Körper](#)

GELENKE SCHONEN [Wie Sie richtig radeln ohne Schmerzen](#)

STEPPER UND CO. [Fitnessgeräte für zu Hause: Was bringen sie?](#)

TOPTHEMEN RATGEBER