



Nintendo Wii – reines
Männerspielzeug? Irrtum,
Frauen haben längst Spaß am
digitalen Sportprogramm,
z. B. an „NBA Jam“, 32 Euro.



Die Fitness der Zukunft

Keine Lust auf Sport? Könnte
sein, dass Sie bei diesen
Indoor-Trends und Motivations-
tipps Puschen gegen
Turnschuhe tauschen möchten



Oberarmtaschen für iPods und Co. sollten aus elastischem Material sein (z. B. von Urban Tool). Sonst leidet beim Training die Durchblutung.

Wer mit Musik joggt, wählt am besten Kopfhörer mit nach außen gerichteten Lautsprechern (z. B. von Auvisio). Wichtig, weil man Geräusche wie Hupen so trotzdem hört.

Bei neuen Pulsmessern mit Ownzone-Funktion (von Polar) ertönt ein Signal, wenn Sauerstoffmangel die Fettverbrennung stoppt.



Das neue Workout

FLOW TONIC

So funktioniert's Zwei gleitfähige Fußpads aus Nylon sorgen für mehr Dynamik beim Cardio-Training. Auch Yoga-Übungen wie zum Beispiel das Brett (Liegestützposition) sind mit Hand- und Fußpads noch effektiver. Flow Tonic trainiert (fast beiläufig) die tief liegenden Muskelgruppen, die den Körper stabilisieren. Strafft den Body, verbessert die Haltung, Wirbelsäule und Gelenke werden geschmeidiger.

Das sagt die Expertin* Ein unkompliziertes Training, funktioniert auch zu Hause.

Die handlichen Pads bringen Schwung ins Workout und erhöhen den Spaßfaktor. Man kommt tatsächlich in eine Art Flow, ein Gefühl, das man sonst eher vom Inlineskaten oder Eislaufen kennt.

Infos Pads für Parkett- oder Teppichboden ab 20 Euro, mit Trainings-DVD ab 54 Euro bei move-ya.de. Weitere Details unter flowtonic.com.

Slings in Rhythm:
in den Seilen hängen und trotzdem fit



Auch neu: Beim Training mit der „Power Plate“ kommt ab sofort der Oberkörper zum Einsatz: „Pro6“ mit integriertem Vibrationsseilzug (s. I.). Effektives und schnelles Ganzkörpertraining.

Das neue Pilates

BUDDHA BALANCE

So funktioniert's Das Workout kombiniert Elemente aus Meditation, Zen-Gymnastik, Tai-Chi und Yoga. Es energetisiert und kräftigt, bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht die Konzentration und verbessert das Körpergefühl. Verspannungen werden gelöst und Stress abgebaut.

Das sagt die Expertin Ein zeitgemäßes, weil ganzheitliches Trainingskonzept, das Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Vor allem für diejenigen, die im Alltag hoctourig unterwegs sind, ein wunderbarer Ausgleich.

Infos Buddha Balance erobert erst langsam die Studios. Aber Wochenend-Workshops, wie z. B. in der Sport Scheck Allwetteranlage in München-Unterföhring sind ja ein Anfang. 213 Euro, Anmeldung und Details unter moretomoveon.com.

Das neue Jukari

SLINGS IN RHYTHM

So funktioniert's Trainiert wird an zwei Schlingen, die an der Decke befestigt sind.

Man hängt mit Händen (oder Füßen) in beiden Schlaufen. Das andauernde Ausbalancieren bei den Übungen ist super für Bauch, Taille und Rücken. Slings in Rhythm löst Muskelverspannungen, beugt Rückenschmerzen vor und verbessert die Haltung.

Das sagt die Expertin Klassische Bauchübungen in der Hardcore-Variante. Einfache Jumps, die die Fettverbrennung ankurbeln, fühlen sich dafür aber an, als würde man fliegen. Nicht abschrecken lassen, sieht schwerer aus, als es ist.

Infos Slings in Rhythm wird in diversen Fitnessstudios angeboten. Adressen und Ausbildungskurse unter euro-education.de.

Das neue Step-Aerobic

PARABELSTEP

So funktioniert's Das Geheimnis des Parabelsteps liegt in seiner Pufferzone. Bei jeder Bewegung geben die Gummifüße etwas nach. Erfordert Körperspannung und unterstützt die Fettverbrennung. Während des Trainings wird das Bindegewebe gestrafft, die Bauchmuskeln aktiviert und die Gelenke stabilisiert. Sinnvoll für alle High-Heel-Fans, denn das beugt auch Verletzungen durch Umknicken vor.

Das sagt die Expertin Step-Aerobic war in den Neunzigerjahren der Hit – doch viele klagten über Knieprobleme. Durch die Flexibilität des Parabelsteps ist das Training jetzt extrem gelenkschonend. Bleibt abzuwarten, ob sich der neue Stepper in den Studios durchsetzt.

Infos Der Parabelstep kostet 100 Euro bei erhard-sport.de.

Buddha Balance: Meditation trifft auf Sport

Das neue Clip-Dancing

ZANDUNGA

So funktioniert's Salsa-, Samba-, Reggaeton- und Hip-Hop-Schritte werden zu entsprechender Musik einstudiert. Wer Zandunga macht, kommt mit Latinomusik und Partyfeeling zum Traumbody. Einfache Schrittfolgen statt schwieriger Choreografie – und man hat dabei so viel Spaß, dass man kaum merkt, wie anstrengend das Herz-Kreislauf-Training ist.

Das sagt die Expertin Nach dem Pilates- und Yoga-Boom endlich mal was Neues.

Auch für völlig Unsportliche geeignet. **Infos** Studios und Termine für Ausbildungs-Workshops unter safs-beta.de.

*Natascha Sprenger, Trainerin und Ausbilderin u. a. für Indoor-Cycling, Step-Aerobic, Pilates