



Neue Fitnessrends

29.04.2009, 15:44

MountainSkyver und FlowTonic



Immer wieder werden neue Trendsportarten erfunden. In den nächsten Monaten werden besonders zwei von sich reden machen: FlowTonic und MountainSkyver. Ersteres ist ein von einer Schweizerin entwickeltes Fitnessprogramm mit Pads, auf denen man sich sozusagen fit gleitet. Erste Kurse werden ab Herbst in Österreich angeboten. Menschen, die am liebsten mit Adrenalinstoß trainieren, werden hingegen mit einem neuen Fahrrad für den Wanderrucksack ihre helle Freude haben und gleichzeitig ihre beanspruchten Kniegelenke schonen.

Doch zuerst zu FlowTonic. Mit ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads wird auf vielfältige Art und Weise in verschiedenen Kursformaten trainiert (siehe Diashow in der Infobox). So kann FlowTonic bei Pilates, Bauch-Bein-Po, Workout und Rückentraining eingesetzt werden, um die Muskeln zu stärken.

Die Idee stammt von der Schweizer Fitnesstrainerin Lucia Nirmala Schmidt. Sie holte sich zur Konzeptentwicklung Sportwissenschaftler, Kinesiologen, Sport- und Physiotherapeuten mit ins Boot. FlowTonic soll verschiedene Muskeln in sogenannten Muskelketten beanspruchen, während die Stabilisation über den ganzen Bewegungsumfang erhalten bleibt.

Die gleitfähigen Pads - ein Stück kostet 26 Euro - transformieren jede Bewegung und unterstützen den Bewegungsfluss. Mit dem Training soll jede Körperpartie geformt, gefestigt und gestrafft werden. Die Übungen dienen der Dehnung und Kräftigung des Körpers sowie der Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke.

Downhill-Fahrt für die Knie

Feste Schuhe, gute Kleidung und Wanderstöcke - wenn es Menschen in die Berge zieht, ist die Ausrüstung überschaubar. Doch das kann sich in Zukunft ändern. Mit einem klappbaren Leichtrad im Rucksack lässt sich mühevolleres Bergabgehen durch eine rasante Downhill-Fahrt ersetzen. Der MountainSkyver von einer bayerischen Firma ist seit April in

Infobox

- Bilder aus dem FlowTonic-Programm
- zur FlowTonic-Website
- zur MountainSkyver-Website

Österreich erhältlich.

Der Mountainskyver ist ein klappbares, voll gefedertes Rad ohne Sitz, erklärt sein Erfinder Christian Schmautz. Die Idee kam ihm bereits 2003, als er in den Bergen unterwegs war. Er wollte ein Gerät kreieren, das das Bergabgehen knieschonender und schneller macht. "Und der Fun-Faktor darf auch nicht zu kurz kommen", so Schmautz.

Um das Rad besser beim Aufstieg zu transportieren, hat Schmautz es äußerst leicht und klappbar bauen lassen. "Es sieht aus wie ein kleineres BMX-Rad", erklärt der Sportbegeisterte. Um an Gewicht zu sparen, wurde der Sitz weggelassen. In stehender Position fährt man den Berg hinunter. Die Fußstellung ist nicht wie am Rad ein Ausfallschritt, sondern wie auf einem Motorroller, also parallel zur Achse.

Auf das Wesentliche reduziert

So hat das Rad - je nach Bauart - 6,9 bis zehn Kilo - für den Bergsportler bis zum Downhill-Spezialisten. "Wir haben versucht, auf das Wesentliche zu reduzieren", erklärte Schmautz. Material wurde aus dem Mountainbike-Bereich genommen. So kommt das Rad wie Mountainbike mit Scheibenbremsen zum Stehen. Um den MountainSkyver noch leichter zu machen, wird etwa Karbon in Zukunft ein Thema sein.

Mit einem Gurtset ist das Rad an jeden handelsüblichen Rucksack anschnallbar. Derzeit sind vier Modelle erhältlich, die Preise variieren von 799 bis 999 Euro. Verleihfirmen in den Touristengebieten werden das Rad zum Testen anbieten.