



Training wie im Flug: der neue Work-out „Jukari Fit to Fly“. Von Reebok

So macht Fitness Fun!

Mit **neuen Trends** zur Traumfigur

Sport hält nicht nur gesund, sondern auch länger jung. Er gibt mehr Power, macht selbstbewusst und garantiert die persönliche Traumfigur. Das alles ist nicht wirklich neu, ändert aber leider keinen Deut daran, dass sich bei den meisten von uns der innere Schweinehund einem regelmäßigen Fitnesstraining mit ungeahnter Vehemenz entgegenstemmt.

Der Sportartikelhersteller Reebok ist diesem Phänomen auf den Grund gegangen. In einer großen Befragung von mehr als 2500 Frauen in den USA, Asien und Europa stellte sich heraus: Frauen sind durchaus bereit, etwas für ihre Fitness zu tun. 64 Prozent der Befragten gaben an, Sport treiben zu wollen. Allerdings: Die guten Vorsätze hatten keine lange Haltbarkeitsdauer: Zwei Monate, nachdem die Frauen ein Fitnessprogramm gestartet hatten, hatten 57 Prozent von ihnen wieder aufgegeben. Der häufigste Grund, warum sich mehr als die Hälfte der Befragten nicht an die eigenen Vorsätze hielt, war, dass ihnen „das Training oft wie eine lästige Pflicht“ erschien. Über 61 Prozent meinten: „Ich würde öfter trainieren, wenn es mehr Spaß machen würde.“ Das könnte sich in der neuen Indoorseason ändern: Nie zuvor gab es so viele Ideen, die Sport mit Spaß kombinieren.

In Zusammenarbeit mit dem legendären Cirque du Soleil entstand beispielsweise der Fun-Work-out „Jukari Fit to Fly“: Seine Wurzeln liegen in der Artistik. Fitnessfans turnen dabei an einem Seil mit

Querstange – die Ähnlichkeit mit einem Trapez liegt auf der Hand. Neben einer Menge Spaß bringt dieser Work-out auch viel für den Body: Er kräftigt und dehnt die Muskulatur, fördert Gleichgewichtssinn und Kondition. Ebenfalls neu in angesagten Fitness-Studios: der „Coordination-Tower“, der Kraft und Ausdauer bei minimalem Energieaufwand maximal fördert. Voll im Trend: Mit diesem Gerät lassen sich auch unterhaltsame Work-outs wie Skilaufen simulieren.

Wer unter chronischem Zeitmangel leidet, muss auf die persönliche Fitness nicht verzichten. Ideal sind dafür die neuen Work-outs für zu Hause, die den Personal Trainer auf den heimischen Fernseher bringen. Bügeln, telefonieren und gleichzeitig etwas für den Body tun, ist so

kein Problem mehr – Frauen sind schließlich multitaskingfähig.

Allein mit der Auswahl des richtigen Fitnessprogramms ist es aber nicht getan. Damit das Durchhaltevermögen nach der ersten Euphorie nicht schwindet, sollte man wissen, wie man sich motiviert.

Setzen Sie sich selbst eine Belohnung aus: Nach vier Wochen Training mit der Freundin toll essen gehen, nach einem halben Jahr die teuren Designerschuhe kaufen – schaffen Sie sich Ziele, für die sich schweißtreibendes Training lohnt.

Mental trainieren: Gehen Sie im Geist Ihre Work-out-Übungen durch. Im Büro, im Bus oder im Auto. So fallen Ihnen die Abläufe leichter und Ihr Gehirn verknüpft das Training mit Erfolg. Studien der



Ausdauer, Koordination und Spaß:
„Coordination Tower“.
Von MFT