

HIIT

Barbara Huber, Beauty-Director






Wenn man an einer Trendsportart gerade nicht vorbeikommt, dann ist das HIIT. Hinter dem kryptischen Kürzel verbirgt sich: "hochintensives Intervalltraining", ein Zirkeltraining, bei dem sich Belastungsphasen mit kurzen Erholungspausen abwechseln. Ich habe mich für ein 30-minütiges Training angemeldet. Nach einer kleinen Aufwärmrunde startet auch schon die erste Station: Kniebeugen, so viele man in 60 Sekunden schafft. Die Minute kommt mir vor wie eine Ewigkeit. Dann endlich: 30 Sekunden Pause. An den nächsten Stationen warten Sit-ups, Hampel-männer, Sprints auf der Stelle und Hantelübungen auf mich. Fazit: Die anstrengendste halbe Stunde meines Lebens, aber ich bin glücklich! www.original-bootcamp.com

AQUA-ZUMBA

Carlotta Abbate, Photo Director

Ich mag es prinzipiell gern lustig, und die Bezeichnung "Aqua-Zumba" klingt schon so amüsant, dass die Vorfreude auf das Sportprogramm riesengroß ist. Schließlich stehe ich zusammen mit 15 hochmotivierten Damen im Schwimmbecken, und wir versuchen, zu schnellen Latinobeats den Tanzschritten der agilen Trainerin zu folgen. Nicht ganz einfach, denn während sie außerhalb des Beckens fröhlich hüpfet, sind wir durch den Wasserwiderstand bereits nach dem zweiten Schritt aus dem Rhythmus. Nicht weiter schlimm, es ist ja nicht der Kurs von Esther Williams. Die Übungen sind wirklich einfach und abwechslungsreich, dank des geringen Tempos und der Abkühlung kommt man selbst nach 45 Minuten Training nicht aus der Puste. Für mich als Asthmatikerin großartig. Ich komme wieder! www.zumba.com

Noch mehr Trendsportarten für den Traumbody: In unserem Workout-Lexikon erklären wir die derzeit effektivsten Trainingsmethoden und verraten, wo sie angeboten werden:

 EMS-Training	 POWER-PLATE	 BARRE-FUSION	 AQUA-CYCLING	 TRX-TRAINING
<p>EMS heißt "elektrische Muskelstimulation". Bei diesem Training wird der Körper dank spezieller Kleidung mit leichtem Reizstrom durchflutet. Fazit: sehr effektiv (20 Minuten reichen!). www.bodystreet.com</p>	<p>Power-Plate bedeutet: Man macht seine Übungen auf vibrierenden Platten. Durch das Rütteln wird die Tiefenmuskulatur trainiert. Resultat: in kürzester Zeit ein strafferer Body. www.ten-minutes-frankfurt.de</p>	<p>Hier werden Ballett, Yoga und Pilates zu einem schweißtreibenden Powertraining verbunden. Ergebnis: ein knackiger Po, schlanke Beine, gut definierte Arme und ein wunderbar flacher Bauch. www.studio12-munich.com</p>	<p>Auf einem speziellen Fahrrad fährt man hier in hüfthohem Wasser und macht dazu Übungen. Effekt: Ausdauer, Fettverbrennung und Kraft werden gesteigert, das Bindegewebe wird perfekt gestrafft. www.aquavelo.de</p>	<p>Bei dem Ganzkörper-Workout werden spezielle, nicht elastische Gurte eingesetzt und das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt. Fazit: ideal für Muskelaufbau und Koordination. www.trx-athletics.de</p>